

Департамент образования Курганской области  
Государственное бюджетное учреждение  
«Курганский государственный ко

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и м**

**Базовый уровень подготовки**

Программа дисциплины Физическая культура  
Федерального государственного образовательного учреждения  
специальность 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий  
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»

**Организаторы работ:**

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

**Разработчик:**

Стегней Елена Александровна, преподаватель  
государственный колледж»

Рекомендована к использованию:  
Протокол заседания цикловой  
комиссии общегуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

№ 1 от «6» сентября 2023 г.

Председатель ЦК Стегней Е.А.

Согласована:

Заместитель директора по учебной  
работе Брыксина Т.Б.

Брыксина Т.Б.

©Стегней Е.А., ГБПОУ КГК  
©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1 . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 . СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ	

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с требованиями к получаемого профессионального образования по направлениям кондитерских и макаронных изделий

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общая гуманитарная дисциплина

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения

В результате освоения дисциплины решаются следующие задачи:  
- формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни, отношении к своему здоровью, целостности и качеству, творческом использовании средств здорового образа жизни;

- развитие физических качеств и возможностей организма, укрепление индивидуальной выносливости;

- воспитание бережного отношения к себе в занятиях физической культурой и спортивной деятельностью;

- овладение теоретическими основами оздоровительного воспитания, обогащение индивидуальной физической подготовкой физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о физическом формировании здорового образа жизни и спортивной деятельности, приобретение компетенций в физической и спортивной деятельности, овладение навыками творческой деятельности в формах физических упражнений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
- использовать полученные знания в здоровом образе жизни, достижениях жизненных и профессиональных целей;  
- выполнять зачетные упражнения и учебные программы;

- самостоятельно составлять и проводить занятия по физической и прикладной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
- о роли физической культуры в общественном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Обучающийся должен обладать общими компетенциями в следующей области:

**ОК 1** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2** Организовывать собственную деятельность, выбирать оптимальные методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 4** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 5** Использовать информационные ресурсы в профессиональной деятельности.

**ОК 6** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 7** Брать на себя ответственность за работу команды или себя, за результат выполнения заданий.

**ОК 8** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осваивать новые навыки, квалификации.

**ОК 9** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программ воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую приверженность принципам честности, законности, активный и участвующий в самоуправлении, в том числе на уровне взаимодействия и участвующий в деятельности	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, а также интересы общества, обеспечения безопасности, установка и проявления представителями с деструктивным и девиантным поведением предупреждающим такое поведение	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду. Стремящийся к личностному и профессиональному конструктивному развитию	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, основанной на любви к Родине, родному краю, традиционным ценностям многонационального народа Российской Федерации	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения, к социальной поддержке и волонтерских	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность собственную и чужую уникальность в видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстриррующий этнокультурных, социальных, конфессиональному, преумножению и трансляции многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий нормы жизни, спорта; предупреждающий употребление алкоголя, табака, психоактивных веществ	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетически эстетической культуре	ЛР 11
Принимающий семейные ценности и права детей; демонстрирующий неприятие на ответственности, отказа от отношения содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определяемые в мире требованиями к деловым</b>	
Демонстрирующий готовность и способность достигать в нем взаимопонимания, на достижения в профессиональной деятельности	ЛР13
Проявляющий сознательное отношение к не условиям успешной профессиональной и	ЛР14
Проявляющий гражданское отношение к возможности личного участия в решении общенациональных проблем	ЛР15
Принимающий основы экологической культуры современному уровню экологического экологически ориентированной деятельности	ЛР 61
Проявляющий ценностное отношение к культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 71
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определяемые в процессе</b>	
Осознающий ответственность колледжа и его	ЛР18
Осознающий ценности и основные общечеловеческих ценностей	ЛР19

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение** максимальной учебной нагрузки обучающегося, **составляющего** число: обязательной аудиторной **168** часов; **168** часов; **168** часов самостоятельной работы **168** часов.

## СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>160</b>
теоретические занятия	<b>8</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (в форме)</b>	<b>168</b>
<b>Легкая атлетика:</b>	<b>42</b>
1. Совершенствование техники бега	6
2. Совершенствование техники бега	10
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация техники метания	2
5. Совершенствование техники бега	8
6. Совершенствование техники прыжков	6
<b>Гимнастика:</b>	<b>40</b>
1. Совершенствование комплекса упражнений	8
2. Совершенствование упражнений для развития	12
3. Совершенствование упражнений для развития	8
4. Совершенствование упражнений со скакалкой	6
5. Совершенствование упражнений с гимнастическими	6
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>38</b>
1. Совершенствование техники передвижения на лыжах	8
2. Совершенствование техники передвижения на лыжах	6
3. Совершенствование техники передвижения на лыжах	8
4. Совершенствование техники передвижения на лыжах	4
5. Совершенствование техники передвижения на лыжах	4
6. Совершенствование техники передвижения на лыжах	4
7. Совершенствование техники передвижения на лыжах	4
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>48</b>
1. Выполнение упражнений для мышц	12
2. Выполнение упражнений для мышц туловища	12
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча	12
4. Выполнение упражнений с гантелями	12
<b>Итоговая аттестация в форме</b>	

**2 . 2 . Тематический план и содержание учебной  
19.02.03 Технология хлеба , кондитерских и макарон**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 1.</b> Физическая в ССУЗ безопаснос занятиях ф культурой.	Физическая безопасность на з	2	1,2
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.</b> Бег на дистанции	Практическое выполнение при выполнении бега на короткие дистанции (а) бег на короткие дистанции (б) стартовый разгон в) бег по дистанции низкого старта - о б О Р е У и , и С Б с У ж . о р Р о Д е К т н о й в ы н о с л и в о с т и .	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Эстафетный бег	Практическое выполнение эстафетного бега по повороту 200 м. Повторный бег по выносливости. Техника передачи эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на 4 х 100 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Прыжки в длину	Практическое выполнение прыжка в длину, высоту с разбега «согнув ноги» прыжок в длину: а) разбег б) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 5.</b> Бег на дистанции	Практическое выполнение бега на средние дистанции 800, 1000 м, средние дистанции 800 м, а р т 1 0 0 0 м , г л 5 0 0 0 д и с т а н ц и я . О Р о У б , щ е С Б У и . с Р п Д е К ц и а л ь н о й в ы н о с л и в о с т и .	2	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Метания	Практическое выполнение метания гранаты, метание гранаты с пол	2	1,2,3





	2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча 4. Выполнение упражнений с тангой и гантелями		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 13.</b> Строевые упражнения перестроен	Теоретические сведения Т. Б. а) классификация в занятиях в) предупреждение травматизма г) упражнения, построенные на основе ритма и дыхания одну и две коленные ноги, по одному и по два, попеременно. Повороты на месте и в движении.	2	1,2,3
<b>Тема 14.</b> Упражнения равновесие	Практические упражнения на равновесие на перекладинах, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки одной (ласточка), махи с продвижением вперед. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 15.</b> Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: группировка вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок назад в воздухе, кувырок вперед (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 16.</b> Упражнения перекладина	Практические упражнения на перекладинах: подъем махом и силой; подъем махом вперед в сед на правой (левой) перекладине, подъем махом назад в упор на правой (левой). Размахивание в упоре махом. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 17.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>38</b>	

<b>Тема 18.</b> Основы здорового образа жизни. Техника безопасной физической культуры.	Основы здорового образа жизни человека, его ценности для общества. Взаимосоотношение к здоровью как условие формирования активности. Влияние экологических факторов человека. О вреде алкоголизма, наркомании.	2	1,2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 19.</b> Классический ход	Практическое освоение классического лыжного хода, одношажный лыжный ход (тонсон и внарий аинтс), одноступенчатый лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 20.</b> Классический ход	Практическое занятие. Одновременный одношажный лыжный ход (тонсон и внарий аинтс), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 21.</b> Переход с классического лыжного хода на другую.	Практическое освоение одновременных ходов свободным движением рук, «прямой переход», попеременные ходы: попеременный одновременный: переход без шага. Элементы тактики лыжных гонок. Контроль техники.	2	1,2,3
<b>Тема 22.</b> Коньковые ходы.	Практическое освоение конькового хода. Коньковый ход с махом, коньковый ход без маха, коньковый ход двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 23.</b> Коньковые ходы.	Практическое освоение одновременного одношажного конькового хода.	2	1,2,3
<b>Тема 24.</b> Коньковые ходы.	Практическое освоение попеременного конькового хода.	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Переходы	Практическое освоение попеременного конькового хода.	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Горная техника	Практическое освоение техники подъема: шаг бм, гзовым шагом. Подъем «полуелочкой», подъем «елочкой».	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Горная техника	Практическое освоение техники спуска: высокая стойка, низкая стойка, поперечная стойка.	2	1,2,3

	Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором,		
<b>Тема 28.</b> Коньковые ходы.	Практически Полуньяков ход. Коньковый ход с махами и ерзуком. в Кроуньяков. в двухшажный коньковый тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного 2. Совершенствование техники одновременного 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники ерзука 5. Совершенствование техники двухшажного 6. Совершенствование техники спусков и под 7. Совершенствование техники торможений и		
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 29.</b> Техника передвижения владение мячом	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шаг, бег, прыжки, остановки. Способы передвижений с защитой. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя прыжке, одной в прыжке, чередованием двумя снизу стоя на месте, двумя снизу одной снизу в падении назад с перекатом, двумя в падении назад с перекатом, чередованием способов приема в зависимости от ситуации. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 30.</b> Техника владения мячом. Нападательный удар.	Практически Нападательный удар, атакующие сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху в падении; нападающие удары, (одной атакующие удары (по ходу разбега ускоренным поворотом туловища, боковой, по блоку за имитации передачи, чередование атакующих ударов) тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 31.</b> Техника овладения мячом. Блок	Практически Блок, прыжки (одиночное зонное передвижения приставными шагами, одиночные	2	1,2,3

	передвижения приставными шагами, двойное Контрольные тесты.		
<b>Тема 32.</b> Техника вл мячом. Под	Практически «свечой», вефджая, прррмаяяя боковая подач тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 33.</b> Тактика иг нападении	Практически линии; система нападения с первой переда	2	1,2,3
<b>Тема 34.</b> Тактика иг защите	Практически трех защитников (2-1-3), страховка крУайбнмяяз ащитаниКонтрольн	2	1,2,3
<b>Тема 35.</b> Блокирован	Практически передвижения при.УнабнмиишфраамКонтрольны	2	1,2,3
<b>Тема 36.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической г</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхн 2. Выполнеприаежнений для мышц туловища 3. Выполнеприаежнений для мышц нижнего плече 4. Выполнеприаежнений штангой и гантелями		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 37.</b> Теоретичес сведения.	Основы методик самостоятельных занятий целенаправленность самостоятельных занят Организация зьяняжйифупражнениями различ Особенности самостоятельных занятий для построения самостоятельных занятий и их утомления. Факторы редуюяциредапрвьякиопТ индивидуальной нагрузки.	2	1,2
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 38.</b> Бег на дистанции	Практически Бег на короткие дистанции 100 м, 200 м, 400 м б) стартовый разгон в) бег по дистанции	2	1,2,3

	низкого старта - о б О П е У и , и С Б с У к . о р Р о Д с К т н о й в ы н о с л и		
<b>Тема 39.</b> Бег на короткой дистанции	Практическое занятие Пятерный бег 3 х 2 0 0 м с выносом и контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 40.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие О Р Т У и . С Б У о б ш е д и К 4 0 0 м т н о й в ы н о с л и К о н т р о л ь н ы е т е с т ы .	2	1,2,3
<b>Тема 41.</b> Выполнение в длину.	Практическое занятие Прыжки в длину, высоту с разбега «согнув ноги». Техника прыжка в длину: приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 42.</b> Бег длинный дистанции	Практическое занятие. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткой дистанции 2. Совершенствование техники бега на средней дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинной дистанции	2	1,2,3
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 43.</b> Строевые упражнения перестроения	Теоретические сведения Т. Б. а) классификация занятий в) предупреждение травматизма г) упражнения, построения, построения (и е н а п м е р с е т с е т р и о е в н и д е в , и ж о Р о д н у ш е р д в е ю г и , в к о л о н н у п о o д н о м у и p o d o б р а т н о . П o в o р o т ы н а м е с т e и в д в и ж e н и и .	2	1,2,3
<b>Тема 44.</b> Упражнения равновесия	Практическое занятие Упражнения на равновесие на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки одной (ласточка), махи с продвижением вперед и назад. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 45.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие Акробатические упражнения: группировка вперед, кувырок назад, длинный кувырок, группировка назад, кувырок вперед, группировка вперед, кувырок назад, группировка назад, кувырок вперед, группировка вперед, кувырок назад, группировка назад, кувырок вперед.	2	1,2,3



<b>Тема 53.</b> Горная тех	Практически Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором,	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающ</b> 1. Совершенствование техники попеременного 2. Совершенствование техники одновременного 3. Совершенствование техники конькового хо 4. Совершенствование те 5. Совершенствование 6. Совершенствование техники спусков и под 7. Совершенствование техники торможений и		
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 54.</b> Техника передвижен владение м	Практически соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжками, падениями, соч приемов нападения и защиты. Прием мяча передвижения, двумя сверху назад (за гол сверху назад (за голову) в прыжке, одной способов передач. Прием мяча: с низу после передвижения, одной с низу в падении в сторону, одной с низу в падении на г-жидите, чередование спо о о б н в п р р и а м и полета мяча. Учебная игра. Контрольные т	2	1,2,3
<b>Тема 55.</b> Техника вл мячом. На п удар.	Практически сверху в опоре, двумя н и в е р х у о ш ш р а y ж е с т е д передвижения); нападающие удары (одной с атакующие удары (по ходу разбега ускорен поворотом туловища, б о ж о л в и ю н и ю , п о с б з л а o d ж н у e й в a . имитации передачи, чередование способов тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 56.</b> Техника о в мячом. Бло	Практически передвижения приставными шагами, одиночн	2	1,2,3



	передвижения приставными шагами, двойное Контрольные тесты.		
<b>Тема 57.</b> Техника вл мячом. Под	Практически Нижняя прямая подача мяча, ниж «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 58.</b> Тактика иг нападении	Практически Тактика тытеры вемапандицие:нисиясо игрока первой линии; система нападения с линии; система нападения с первой переда	2	1,2,3
<b>Тема 59.</b> Тактика иг защите	Практически Тактика тытеры емазакщивух с-2-2)и,тнси трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебн	2	1,2,3
<b>Тема 60.</b> Нападающий	Практически коаепазданиящиее.удНары (одной сверху опор)ре атакующие удары (по ходу разбега ус переводом, с поворотом туловища „Учебн Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 61.</b> Блокирован	Практически Блокирование (однорное с места, передвижения при.УнабнымиишфраамЖ Контрольные	2	1,2,3
<b>Тема 62.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической г</b> 1. Выполнение упражнегноййплдлчяевмоыщпвосяр а 2. Выполнеуприаежнений для мышц туловища 3. Выполнеуприаежнений для мышц нижнего плече 4. Выполнеуприаежнениитангой и гантелями		
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 63.</b> Средства ф культуры в регулирува работосотби. Техника бе на заняти физической	Психофизиологические основы учебного и п культуры в регулировании работмоционнабьноо психического, кюгюсухоффизежжасобучающихс эффективности производственного и учебно Аутоотренинг и его использование для повы	2	1,2

культурой.			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 64.</b> Бег на дистанции	Практическое знание техники безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. а) стартовый разгон в) бег по дистанции г) низкое старта. ОВБШБМ. сРДКоростной выносливости.	2	1,2,
<b>Тема 65.</b> Бег на дистанции	Практическое знание техники безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. а) стартовый разгон в) бег по дистанции г) высокая старта. ОВБШБМ. сРДКоростной выносливости.	2	1,2,
<b>Тема 66.</b> Бег на дистанции	Практическое знание техники безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. а) стартовый разгон в) бег по дистанции г) высокая старта. ОВБШБМ. сРДКоростной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 67.</b> Бег на дистанции	Практическое знание техники безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. а) стартовый разгон в) бег по дистанции г) высокая старта. ОВБШБМ. сРДКоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 68.</b> Бег длинные дистанции	Практическое знание техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции 500, 1000, 1500, 2000 м. а) стартовый разгон в) бег по дистанции г) высокая старта. ОВБШБМ. сРДКоростной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 69.</b> Контрольно-упражнения 3000-4000 м.	Практическое знание техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции 500, 1000, 1500, 2000 м. а) стартовый разгон в) бег по дистанции г) высокая старта. ОВБШБМ. сРДКоростной выносливости.	2	1,2,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 69.</b> Элементы акробатических упражнений	Практическое знание теоретические сведения Т. Б. а) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) строевые упражнения, построения в шеренги, в колонны	2	1,2,

	шеренги в две и обратные движения. Итоговые занятия на месте.		
<b>Тема 70.</b> Элементы акробатических упражнений	Практические упражнения: группировка вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок назад в полупагате, кувырок (колесо). Мост из жима лопатками: на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,
<b>Тема 71.</b> Акробатические комбинации элементов.	Практические упражнения: мост в сторону (колесо). Мост в полумост. Свойства: жим лопатками, на лопатках.	2	1,2,
<b>Тема 72.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>22</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 73.</b> Классический ход	Практические упражнения: классический лыжный ход, одношажный лыжный ход (основной и скоростной).	2	1,2,3
<b>Тема 74.</b> Классический ход	Практические упражнения: двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 75.</b> Переход с классического лыжного хода на другой.	Практические упражнения: одновременных ходов свободным движением рук, «прямой» и «обратный» попеременных ходов на одновременные: попеременные. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 76.</b> Коньковый лыжный ход	Практические упражнения: коньковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3

<b>Тема 77.</b> Коньколыжные ходы	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой.	2	1,2,3
<b>Тема 78.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: шагом, беговым шагом. Подъем «полулелочкой».	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором.	2	1,2,3
<b>Тема 80.</b> Коньковые ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой.	2	1,2,3
<b>Тема 81.</b> Коньколыжные ходы	Практическое занятие. Полужонковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 82.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором.	2	1,2,3
<b>Тема 83.</b> Коньковые ходы.	Практическое занятие. Преодоление дистанции 3 км.	2	1,2,3
<b>Тема 84.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного 2. Совершенствование техники одновременного 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники одновременного хода 5. Совершенствование техники двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и		
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует соблюдения следующих условий:

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомер, прыжки, гранаты, теннисные мячи для флажки, эстафетные палочки, маты, .

Баскетбол: мячи баскетбольные, набив

Волейбол: сетка своя для волейбольные мячи.

Гимнастика брусья, гимнастические скамеек гимнастик, перекладина, навесные

Лыжная опора: от лыжные палки, лыжные б

Атлетическая гимнастика, велотренажер и гимнастика.

Технические средства обучения: принтер, доска

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых информационных источников

##### Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура и спорт. М.: Академия, 2012
2. Григорович Е. С. Физическая культура. М.: Мещеряков, 2009
3. Решетник В. В. Физическая культура и спорт. М.: Издательский центр, 2012
4. Муллер А. Б. и др. Физическая культура. М.: Мульти-Юрайт, 2019
5. Лях, А. А. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011.
6. Бишаева, А. А. Физическая культура и спорт. М.: Академия, 2010.

## Д о п о л н и т е л ь н ы е    и с т о ч н и к и

1. А б р а м о в С о з р В а с т н а я / П а л и ж у ш о А б М . а , м о л в 9 а 9 . 7 .
2. Б е л о в а , В а В е К л о г и я :    з д о р о в н а ,    м о л о д о в . К . Б е л о в а ,    Ф . - М . . М и к а й л о в и ч
3. Т у р и з м и с п о р т и в н о е . А . р . В и е д н и м . о , в и а 2 н о 1
4. Ж у , М . Н .    П о д в и ж е н и е    М а к с и м - М Ж у к 2 0 0 2 .
5. З а в ь я И с т р е т ч и н г    в И б а н к    З а г - Б ь я л с е в . б . о л .
6. К о л , В а в о в В а л е В л а д и м и р - С К П 1 9 9 8 . а н о в .
7. Л а з а , К е В . П р а к т и к у м    п о к л е г у н с е й б о б ш а е д и я    с р е д н е х а г ю г и ч е с к и х    у ч б    В ы х л а з    К р е д е н ц    Г . А . О р М . о , в . 1 9 9 9 .
8. М а к с и м е Б н к Ю .    Н а с т ю ш а н а у я и ж н я    ф и з и ч е    у ч б    с о б    Б е р и с    М а - к М . и , м е 1 н 9 к 9 о 9 . .
9. Ф о , М и А .    Ф и з и о л о г и ч е с к и е    о с н о в н ы е    д в и ж    Ф о м и - М . ,    1 9 9 1 .
10. Д у б р о в В . к И . й    С п о р т и в - у ч а е б н и е к д и ц л и я н а с т / у д е    В л а д и м и р    Д у М . р 1 9 9 8    в с к и й .

### И н т е р - р е с у р с ы :

[http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1)

<http://fizkultura-na5.ru>

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) ( О ф и ц и а л ь н ы й    с а й т    Ф е д е р а ц и и ) .

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) ( Ф е д е р а л ь н ы й    п о р т а л    « Р о с с и й с к а я    Ф е д е р а ц и я    о б р а з о в а н и я    и    н а у к и    » ) .

[www.olympris.ru](http://www.olympris.ru) ( О ф и ц и а л ь н ы й    с а й т    О л и м п и я д ) .

[www.gour32441.unaibn.net](http://www.gour32441.unaibn.net) ( с а й т    п о с о б и я    « О б щ е в о й с к о в а я    п о д г о т о в к а    » .

Н а с т а в л е н и е    В о о р у ж е н н ы х    С и л    Ф е д е р а ц и и    ( Н Ф П    2 0 0 9 ) .

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты освоения дисциплины	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:</p> <p>использовать - здоровительную деятельность для достижения профессиональных результатов в общей культуре профессионального социального работника; основы здоровой жизни</p>	<p>Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, здоровья, досуга, профессиональные рациональные двигательных профессиональной деятельности; эффективно по средствам профессионального перенапряжения характерными профессиями</p>	<p>Дифференцированные задания, самостоятельная разноуровневая контрольные Зачеты</p>

