

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

профиль подготовки: технический

на базе основного общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках общих, обязательных базовых учебных дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **межпредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития
 - и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

объём образовательной нагрузки **117** часов, в том числе:

- объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем **117** часов;
- объём самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	117
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение	3
лабораторные работы	-
практические занятия	110
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация (зачет, дифзачет)	4

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Теоретический раздел			
Содержание учебного материала		3	
	1. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ).	1	1
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1
Самостоятельная работа		0	
Практический раздел		110	
Раздел 1. Легкая атлетика		28	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов		4	
	1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна.		2
	2. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.		2
Самостоятельная работа		0	
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		16	
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта.		2
	2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.		2
	3. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		2
	4. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).		2
	5. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на длинные дистанции-техника и тактика.		2
	6. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на длинные дистанции-техника и тактика.		2
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2
	8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).		2
Самостоятельная работа		0	
Тема 1.3 Техника метания		4	2
	1. Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.		2
	2. Изучение техники метания гранаты с разбега. Изучение разбега, техники скрестного шага, финального усилия. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.		2

	Самостоятельная работа	0	
Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике	Содержание учебного материала	4	2
	1. Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.		
	2. Выполнение контрольных испытаний. Бег 100 м, бег 1000 м, бег 2000м Метание гранаты Прыжок в длину с места		2
	Самостоятельная работа	0	
Раздел 2. Гимнастика		8	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	1. Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		
	Самостоятельная работа	0	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	1. Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ.		
	Самостоятельная работа	0	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	2
	1. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений.		
	2. Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.		
	Самостоятельная работа	0	
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	8	2
	1. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода.		
	2. Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
	3. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	4. Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		
	Самостоятельная работа	0	
Тема 3.2 Техника	Содержание учебного материала	2	2
	1. Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		

горнолыжной подготовки	Самостоятельная работа		0		
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		4	2	
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно).			
	2.	Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).	2		
Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке	Самостоятельная работа		0		
	Содержание учебного материала		2		
	1.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).			
Самостоятельная работа		0			
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			26		
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		4	2	
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой.			
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках.	2		
	Самостоятельная работа		0		
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		4	2	
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча.			
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах.	2		
	Самостоятельная работа		0		
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		4	2	
	1.	Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки.			
	2.	Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника.	2		
	Самостоятельная работа		0		
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		10	2	
	1.	Ознакомление с тактикой двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар.			
	2.	Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра.			2
	3.	Ознакомление с тактикой защиты. Техника блокирования. Двусторонняя игра.			2
	4.	Совершенствование техники приема мяча от подачи соперника. Двусторонняя игра.			2
	5.	Совершенствование взаимодействия игроков защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2		
Самостоятельная работа		0			
Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу	Содержание учебного материала		4		
	1.	Выполнение контрольных упражнений по волейболу. Верхняя передача в парах. Нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача.			
	2.	1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача.			

	Самостоятельная работа	0	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		20	
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала	6	
	1. Ознакомление с техникой ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости, со сменой рук. Передачи мяча на месте и в движении.		2
	2. Изучение техники приема и передачи мяча на месте. Передачи мяча на скорость в парах за 30 сек.		2
	3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо.	2	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения	Содержание учебного материала	6	
	1. Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек.		2
	2. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа.		2
	3. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева.	2	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 5.3 Комбинационные действия	Содержание учебного материала	4	
	1. Ознакомление с комбинационными действиями защиты. Выбивание, вырывание мяча. Комбинационные действия персональной и зонной защиты в игре.		2
	2. Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре.		2
		Самостоятельная работа	0
Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	2	
	1. Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра.		2
		Самостоятельная работа	0
Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу	Содержание учебного материала	2	
	1. 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок.		2
	Самостоятельная работа	0	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		12	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	
	1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	2. Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		2
	3. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	
	1. Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	2. Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	

	3.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		2
	Самостоятельная работа		<i>0</i>	
Зачет (1 семестр)			<i>2</i>	
Дифференцированный зачёт			<i>2</i>	
Всего			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе устных и письменных опросов, проведения практических занятий, контрольных работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять контрольные испытания по разделам программы;	оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний
составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их;	оценка результатов выполнения на практических занятиях
Знания:	
основы здорового образа жизни;	оценка высказываний студентов по заданной теме
основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	оценка результатов тестирования
самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	оценка результатов тестирования

5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Теоретическая часть	
<p>1. Основы методики самостоятельных физических упражнений. 2. Основы ЗОЖ.</p>	<p>Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности. Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p>
<p>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей физического развития и физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
Практическая часть	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов.</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих, строевых, акробатических упражнений. Овладение навыками перестроений. Умение проводить комплексы ОРУ.</p>
<p>4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие личностно-коммуникативных качеств, умение действовать в команде. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p>

5. ОФП, ППФП	Освоение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. Освоение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.
--------------	--