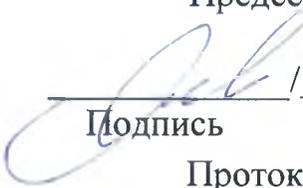


Министерство образования Красноярского края  
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

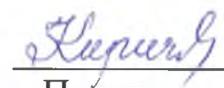
РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель ЦК

 / Токмашов А. Ю. /  
Подпись Ф.И.О.  
Протокол № 1  
от « 23 » 03 20 21 .г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по научно-методической работе

 / Кириченко Г.П. /  
Подпись Ф.И.О.  
от « 05 » 10 20 20 .г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

профессиональное обучение:

13249 Кухонный работник

г.Уяр

2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии **13249 "Кухонный работник"** из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАЗРАБОТЧИК:

Сасунян Гаяне Давидовна, преподаватель физического воспитания

*Ф.И.О., звание, должность, категория*

Клевцов Геннадий Александрович, преподаватель физического воспитания

*Ф.И.О., звание, должность, категория*

КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>Стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4 – 6</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7 – 25</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	<b>28-31</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре специальных образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В. Воронкова. Рабочая программа входит в цикл специальных дисциплин.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в коррекционных группах (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

**Целью** физического воспитания в коррекционных группах (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

- Легкая атлетика (кроссовая подготовка): преодолевать дистанции, установленные правилами (короткие с низкого старта); бегать по повороту; эстафетный бег 4 x 100 м., 4 x 400 м., передача эстафетной палочки; выполнять комплексы подводящих и общеразвивающих упражнений; прыгать с места, с разбега.

- Спортивные игры: Волейбол: принимать и передавать мяч снизу, сверху; играть у сетки; подавать подачи верхнюю, нижнюю; выполнять нападающий удар; ставить блок; играть в команде.

- Спортивные игры: Баскетбол: вести мяч левой, правой руками; передавать мяч в движении; бросать мяч одной, двумя руками от головы, от груди; выполнять штрафной бросок; отбирать мяч у соперника, выполнять перехват - прием, применяемый против броска; играть в команде.

- Лыжная подготовка: преодолевать дистанции попеременными, одновременными и коньковыми ходами; проводить переходы с хода на ход; преодолевать подъемы; проходить спуски в аэродинамической стойке; тормозить; проходить повороты; останавливаться на параллельных лыжах с разворотом на 90<sup>0</sup>; проходить дистанции в режиме гонки; использовать приобретенные умения и навыки на лыжной трассе.

- Атлетическая гимнастика: разрабатывать комплексы упражнений для мышц тела; страховать товарища, выполнять самостраховку; дозировать нагрузку; подбирать инвентарь; выполнять упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.

- Гимнастика: выполнять строевые упражнения на месте и в движении; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении; составлять комплексы «Утренней гимнастики»; выполнять упражнения со снарядами; упражнения на гибкость, координацию движений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
- Легкая атлетика (кроссовая подготовка): технику бега с низкого старта на короткие дистанции; технику бега на средние, длинные дистанции; комплексы упражнений ОРУ; технику бега на эстафете и технику передачи эстафеты; правила по легкой атлетике.
- Спортивные игры: Волейбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности.
- Спортивные игры: Баскетбол: правила, технику и тактику игры; имитационные упражнения - технику выполнения различных приемов игры; технику безопасности.
- Лыжная подготовка: правила, технику попеременных, одновременных и коньковых ходов; тактику преодоления

дистанций; технику преодоления подъемов, спусков с торможением и остановками; технику поворотов; нормативные зачеты.

- Атлетическая гимнастика: технику безопасности и страховку; технику выполнения различных спортивных элементов и комплексов упражнений; правила разработки комплексов упражнений для различных групп мышц.
- Гимнастика: различные комплексы упражнений как специальные, так и общеразвивающие со снарядами и без; технику выполнения строевых упражнений; технику висов.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **172** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе практические занятия (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (дифференцированного зачета)</b>	<b>З/ДЗ/-/ДЗ</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, обязательные практические занятия обучающихся	Количество часов мах/обяз./самост.	Дидактические материалы и средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 курс</b>			<b>86/86/0</b>			
1	<b>Раздел 1: Теоретические сведения Тема 1.1. Введение, инструктаж, основы физической культуры.</b>	<b>Влияние экологических факторов на здоровье человека:</b> что такое экология. Правила поведения обучающихся на занятиях по физической культуре. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физкультурой.  <b>Влияние физических упражнений на организм человека</b>	2	Видеофильм по теме	Изучение инструкций по технике безопасности на уроках физической культуры.	1-2
2	<b>Тема 2.1 Короткие дистанции</b>	<b>Обучение технике бега с низкого старта, финиширования:</b> бега на 30 м., 60 м., 100 м разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание. <b>Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание)	2
3	<b>Тема 2.2 Средние дистанции</b>	<b>Обучение технике бега на средние дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание. <b>Контрольный норматив: бег 1000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Отработка подводящих и имитационных движений низкого старта. Бег до 100 м.	2

4	<b>Тема 2.3 Длинные дистанции</b>	<b>Обучение технике и тактики бега на длинные дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание. <b>Контрольный норматив: бег 2000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Бег 1000 м. темп ниже среднего. Составление комплекса ОРУ.	2
5	<b>Тема 2.4 Эстафетный бег</b>	<b>Обучение технике эстафетного бега:</b> разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание.  <b>Обучение технике передачи эстафетной палочки:</b> разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
6		<b>Эстафета 4 x 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация. <b>Эстафета 4 x 400 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	Гранаты, флажки разметочные на опоре	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2
7	<b>Тема 2.5. Прыжок в длину с места и с разбега.</b>	<b>Обучение технике прыжка в длину с разбега и с места:</b> разминка, прыжки в длину с разбега (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.  <b>Контрольный норматив: прыжок с места:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика.	2
8	<b>Тема 2.5. Метание гранаты на дальность</b>	<b>Обучение технике метания гранаты (д.- 500 гр., ю,-700 гр.):</b> разминка ,техника безопасности при метании , держание гранаты, разбег, заключительная	2	флажки разметочные на опоре	Прыжковые упражнения.	2

		часть разбега, финальные усилия. Контрольный норматив: метание гранаты(д.-500гр.юн.-700гр.): разминка, норматив, релаксация.				
9	<b>Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1 Футбол</b>	<b>Обучение технике ведения и остановки мяча , ,:</b> разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), набивание мяча, учебная игра. <b>Обучение технике ударов по мячу внутренней стороной стопы:</b> разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (пасы – принятие мяча внутренней стороной стопы), учебная игра.	2	мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола,  двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	1-2
10		<b>Обучение тактике игры:</b> разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры. <b>Обучение технике отбора мяча у соперника:</b> разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра.	2	мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола, двигательная активность	Отработка строевых приемов.	2
11		<b>Учебная игра с самостоятельным судейством:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после забитого гола). <b>Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игр	2	мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для ворот мини-футбола двигательная активность	Отработка строевых приемов. Гимнастика на дыхание.	2

12	Тема 3.2 Волейбол	<b>Обучение правилам и тактики игры:</b> разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, игра на внимание, гимнастика для глаз, гимнастика на дыхание. <b>Обучение технике приема и передачи мяча снизу, сверху:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально – прием и передача мяча снизу, сверху об стену, работа в парах – прием и передача мяча снизу, сверху, учебная игра.	2	Мячи, стойки, сетки волейбольные, двигательная активность	Утренняя гимнастика.	1-2
13		<b>Обучение технике верхней и нижней подачи:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча, учебная игра. <b>Учебная игра:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после партии).	2	Мячи, стойки, сетки волейбольные, двигательная активность	Имитация основных движений и элементов.	2
14		<b>Учебная игра с самостоятельным судейством:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена после партии). <b>Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игр.	2	Мячи, стойки, сетки волейбольные, двигательная активность	Утренняя гимнастика.	2
15	Тема 3.2 Баскетбол	<b>Обучение правилам игры:</b> разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, обучение тактике игры, гимнастика на дыхание. <b>Обучение технике передачи мяча в движении:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, обучение технике бросков мяча одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, эстафеты.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Повторение правил игры.	2

16		<p><b>Обучение технике отбора мяча у соперника:</b> разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра.</p> <p><b>Учебная игра с самостоятельным судейством:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи обучающиеся по очереди (3 команды – смена через 5 минут).</p>	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Имитация основных движений и элементов.	2
17		<p><b>Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игр.</p> <p><b>Контрольный норматив: штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо:</b> разминка, норматив, релаксация.</p>	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Повторение правил игры.	2
18	Тема 3.4 Бадминтон	<p><b>Правила игры. Разметка площадки, судейство.</b> Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон.</p> <p><b>Обучение технике подачи, передачи, двухсторонняя игра:</b> разминка, правильная техника подачи, работа в парах, двухсторонняя игра..</p>	2	бадминтон, воланы, ракетки двигательная активность	Повторение правил игры.	1-2
19	Тема 3.5 Настольный теннис	<p><b>Настольный теннис. Правила игры, история возникновения . Обучение технике и тактики игры:</b> разминка, техника и методика обучения ударам, подачи, подрезки, стойки и перемещения, учебная игра.</p>	2	стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, двигательная активность	Повторение правил игры.	1-2
20		<b>Зачет:</b> сдача контрольных нормативов	2		3	3
21	Раздел 4. Лыжная подготовка	<p><b>Инструктаж по Т.Б.</b></p> <p><b>Обучение технике попеременных ходов (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения,</p>	2		Изучение инструкций по технике	1-2

	<b>Тема 4.1 Лыжные ходы</b>	обучение техники попеременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация. <b>Обучение технике одновременных ходов (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, обучение техники одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.		лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	безопасности	
<b>22</b>		<b>Обучение технике перехода с одного хода на другой:</b> разминка, имитационные упражнения, переход с хода на ход на учебном круге 300 м., на дистанции 1000 м. в зависимости от условий трассы, релаксация. <b>Обучение технике конькового хода (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, обучение техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитация ходов.	2
<b>23</b>	<b>Тема 4.2 Преодоление подъемов</b>	<b>Обучение технике преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Изучение лыжного инвентаря. Имитационные , подводящие упражнения.	2
<b>24</b>		<b>Свободное катание в лесном массиве:</b> катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор.	2			2

25	<b>Тема 4.3 Прохождение спусков и поворотов</b>	<b>Аэродинамическая стойка лыжника:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск на скорости, релаксация. <b>Обучение технике торможения способами «Плугом», «Полуплугом»:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск с торможением.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
26		<b>Обучение технике прохождения поворотов способом «переступания»:</b> разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация.  <b>Обучение технике полной остановки на параллельных лыжах с разворотом на 90 градусов:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, преодолевая спуск с торможением, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	2
27	<b>Тема 4.4 Совершенствование техники лыжных элементов</b>	<b>Техника выполнения различных элементов:</b> разминка, повтор пройденного материала на учебных участках.  <b>Свободное катание в лесном массиве:</b> катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	2
28		<b>Контрольный норматив: прохождение дистанции в режиме гонки: юноши 5000 м., девушки 3000 м.:</b> разминка на месте, тест, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления , обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	

29	<p><b>Раздел 5.</b> <b>Гимнастика</b> <b>Тема 5.1</b> <b>Строевые упражнения</b></p>	<p><b>Строевые упражнения (приемы на месте, в движении):</b> разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, гимнастика для глаз, релаксация.</p> <p><b>Перестроения строя:</b> разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, перестроение строя на месте и в движении (в колонну по 2, по 3, по 4), гимнастика для глаз, релаксация.</p>	2	двигательная активность	Выполнение реферата или презентации на тему: «Гимнастика».	2
30	<p><b>Тема 5.2</b> <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Контрольные нормативы</b></p>	<p><b>Разработка комплексов упражнений «Утренней гимнастики»:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы «Утренней гимнастики» в движении, подвижная игра.</p> <p><b>Комплексы общеразвивающих упражнений в движении:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.</p>	2	Коврик, маты, скакалки гимнастические	Утренняя гимнастика (закаливание).	1-2
31		<p><b>Обучение технике выполнения упражнений на гибкость и подвижность суставов:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), игра на внимание с баскетбольным мячом, релаксация.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> подтягивание на высокой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой: разминка, нормативы, релаксация.</p>	2	Перекладина, баскетбольный мяч, тренажеры,	Составить комплекс ОРУ.	2
32	<p><b>Раздел 6.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b> <b>Тема 6.1</b> <b>Развитие мышц плечевого пояса</b></p>	<p><b>Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация</p> <p><b>Обучение технике безопасности:</b> разминка в движении, объяснение страховки товарища, само страховки, дозировки нагрузки, подбора необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание.</p>	2	Коврик, маты, скакалки гимнастические, тренажеры	Утренняя гимнастика (закаливание).	2

33		<p><b>Обучение технике выполнения упражнений:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц плеч (дельтовидные), релаксация.</p> <p><b>Разработка комплекса упражнений:</b> разминка, индивидуальная работа с тренажерами и без, релаксация.</p>	2	Коврик, маты, скакалки гимнастические, тренажеры		2
34	<b>Тема 6.2 Развитие мышц рук, большой грудной</b>	<p><b>Разработка комплекса упражнений для мышц рук (бицепс, трицепс, большая грудная):</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах.</p> <p><b>Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация.</p>	2	тренажеры, двигательная активность	Подбор индивидуально го комплекса упражнений.	2
35	<b>Тема 6.3 Развитие мышц брюшного пресса и спины</b>	<p><b>Разработка комплекса упражнений для мышц брюшного пресса, для мышц спины с использованием тренажеров:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.</p> <p><b>Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.</p>	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 x 30 р.	2
36	<b>Тема 6.4 Развитие мышц ног. Контрольные нормативы</b>	<p><b>Разработка комплекса упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.</p> <p><b>Контрольные нормативы: подтягивание; пресс:</b> разминка, нормативы, релаксация.</p>	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Закаливание в домашних условиях.	2
37	<b>Раздел 7.</b>	<p><b>Развитие подвижности суставов кистей рук:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных</p>		штанги, гантели,		2

38	<b>Профессионально – прикладная физическая подготовка</b>  <b>Тема 7.1</b> <b>Повышение работоспособности: развитие силы и выносливости мышц, необходимых в профессии</b>	тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация.  <b>Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2	тренажеры, двигательная активность		
		<b>Разработка комплексов упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.  <b>Разработка комплексов упражнений для развития гибкости:</b> разминка, работа фронтальным методом – упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений.	2	штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Закаливание в домашних условиях.	2
39	<b>Тема 7.2</b>  <b>Развитие координации движения и быстроты реакции</b>	<b>Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол):</b> разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу; баскетбол .  <b>Обучение технике спортивной игры: настольный теннис:</b> разминка, спортивная игра – настольный теннис.	2	мячи волейбольные и баскетбольные, двигательная активность	Подбор спортивных видов деятельности относительно выбранной профессии.	2
40		<b>Обучение технике метания мяча, гранаты в цель:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное непрерывное метание 2 минуты, метание на дальность, метание в цель, релаксация. <b>Упражнения с чередованием напряжения и расслабления:</b> разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.	2	Гранаты, баскетбольные мячи, двигательная активность	Составление индивидуального комплекса упражнений.	2

41	<b>Тема 7.3</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний.</b> <b>Организация отдыха</b>	<b>Разработка комплексов упражнений атлетической гимнастики:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.  <b>Обучение технике дыхательной гимнастики:</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация.	2	Тренажеры, двигательная активность	Закаливание в домашних условиях.	2
42		<b>Упражнения на внимание; точностные упражнения, направленные на совершенствование управления движениями (волейбол, настольный теннис):</b> разминка, точностные упражнения с элементами спортивных игр, работа по группам – спортивные игры, релаксация		Мячи волейбольные, ракетки, мячи теннисные  двигательная активность	Прогулка на свежем воздухе	2
43	<b>Дифференцированный зачет:</b> Сдача контрольных нормативов.		2			2
		<b>Итого обязательной нагрузки:</b>	<b>86/86/0</b>			
		<b>2 курс</b>	<b>86/86/0</b>			
44	<b>Раздел 1:</b> <b>Теоретические сведения</b> <b>Тема 1.1</b> <b>Введение, инструктаж, основы физической культуры.</b>	<b>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала:</b> для чего она необходима будущему рабочему физическая культура <b>Гигиена:</b> отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека и борьба с ними.	2	Видеофильм по теме	Изучение инструкций по технике безопасности на уроках физической культуры.	1-2

45	<b>Раздел 2: Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b> <b>Тема 2.1</b> <b>Короткие дистанции</b>	<b>Совершенствование техники бега с низкого старта:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание)	2
46		<b>Совершенствование техники финиширования.</b> <b>Техника бега на 30 м., 60 м., 100 м.:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения финиша, бег на короткие дистанции группами, заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Отработка подводящих и имитационных движений низкого старта. Бег до 100 м.	2
47	<b>Тема 2.2.</b> <b>Средние дистанции</b>	<b>Совершенствование техники бега на средние дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 1000, м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Бег 1000 м. темп ниже среднего. Составление комплекса ОРУ.	2
48		<b>Контрольный норматив: бег 1000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
49	<b>Тема 2.3</b> <b>Длинные дистанции</b>	<b>Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание	2	флажки разметочные на опоре, двигательная активность	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2
50		<b>Совершенствование техники бега по повороту:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, бег по повороту (5 – 6 повторений), бег 600 м. с использованием поворотов, упражнения на дыхание.	2	флажки разметочные на опоре двигательная активность	Утренняя гимнастика.	2

51	<b>Тема 2.4 Эстафетный бег</b>	<b>Обучение технике передачи эстафетной палочки:</b> разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках, спортивная игра - футбол.	2	флажки разметочные на опоре, эстафетные палочки, двигательная активность	Отработка техники передачи эстафетной палочки, имитационные подводящие упражнения	2
52		<b>Совершенствование техники эстафетного бега:</b> разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание	2	эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре, двигательная активность	Отработка техники передачи эстафетной палочки, имитационные подводящие упражнения.	2
53	<b>Раздел 3: Спортивные игры Тема 3.1 Волейбол</b>	<b>Совершенствование техники приема и передач мяча сверху:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально – прием и передача мяча сверху об стену, работа в парах – прием и передача мяча сверху, учебная игра.	2	Мячи волейбольные, стойки, сетки волейбольные	Утренняя гимнастика (закаливание).	1-2
54		<b>Совершенствование техники многократного приема мяча:</b> разминка, работа в парах через сетку – передачи сверху, снизу – многократный прием, учебная игра.	2	Мячи волейбольные, стойки, сетки волейбольные	Отработка строевых приемов.	2
55		<b>Совершенствование техники верхней и нижней подачи:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча, учебная игра.	2	Мячи волейбольные, стойки, сетки волейбольные	Отработка строевых приемов. Гимнастика на дыхание.	2

56		<b>Совершенствование техники передачи мяча. Игра у сетки:</b> разминка, работа в парах через сетку – передачи сверху, снизу, учебная игра.	2	Мячи волейбольные, стойки, сетки волейбольные	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
57		<b>Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра.	2	Мячи волейбольные, стойки, сетки волейбольные		
58	<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Повторение правил игры:</b> разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, обучение тактике игры, гимнастика на дыхание	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Утренняя гимнастика.	1-2
59		<b>Совершенствование техники ведения мяча левой, правой руками:</b> разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), учебная игра.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Имитация основных движений и элементов.	2
60		<b>Совершенствование техники передачи мяча в движении:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, обучение технике бросков мяча одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, эстафеты.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Утренняя гимнастика.	2
61		<b>Совершенствование техники отбора мяча у соперника:</b> разминка, работа с мячом в парах, в тройках (ведение мяча - отбор), учебная игра.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Повторение правил игры.	2

62		<b>Совершенствование техники передачи мяча в движении:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, обучение технике бросков мяча одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, эстафеты.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Имитация основных движений и элементов.	2
63		<b>Учебная игра:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после забитых 2-х очков).	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Повторение правил игры.	2
64		<b>Контрольный норматив:</b> штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо.	2	щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные	Утренняя гимнастика.	3
65	<b>Раздел 4: Лыжная подготовка Тема 4.1. Лыжные ходы</b>	<b>Совершенствование техники попеременных ходов (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, обучение технике попеременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Изучение инструкций по технике безопасности	1-2
66		<b>Совершенствование техники одновременных ходов (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, обучение технике одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитация ходов.	2
67		<b>Совершенствование техники перехода с одного хода на другой:</b> разминка, имитационные упражнения,	2	лыжи, лыжные крепления,	Изучение лыжного	2

		переход с хода на ход на учебном круге 300 м., на дистанции 1000 м. в зависимости от условий трассы, релаксация.		обувь лыжника, двигательная активность	инвентаря.	
68		<b>Совершенствование техники конькового хода (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, обучение техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные, подводящие упражнения.	2
69		<b>Свободное катание:</b> катание, используя приобретенные умения и навыки.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
70	<b>Тема 4.2 Преодоление подъемов</b>	<b>Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	2
71	<b>Тема 4.3 Прохождение спусков и поворотов</b>	<b>Аэродинамическая стойка лыжника:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск на скорости, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах.	2
72		<b>Совершенствование техники торможения способами «Плугом», «Полуплугом»:</b> разминка, имитационные упражнения, обучение, далее совершенствование техники на учебном спуске, дистанция 1000 м. преодолевая спуск с торможением, релаксация (после каждого урока).	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	2
73		<b>Совершенствование техники прохождения поворотов способом «переступания»:</b> разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация..	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника	Утренняя гимнастика (закаливание).	2

74		<b>Техника выполнения различных элементов:</b> разминка, повтор пройденного материала на учебных участках.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность		2
75		<b>Тест: прохождение дистанции в режиме гонки:</b> юноши 5000 м., девушки 3000 м.: разминка на месте, тест, релаксация.	2	лыжи, лыжные крепления, обувь лыжника, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах.	2
76	<b>Раздел 5: Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 5.1. Развитие мышц рук, большой грудной</b>	<b>Совершенствование техники выполнения упражнений для груди (средняя часть, верхняя часть):</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц груди, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Имитация движений. Катание на лыжах.	1-2
77		<b>Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц бицепса, трицепса:</b> разминка, круговая тренировка на тренажерах, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	2
78	<b>Тема 5.2 Развитие мышц брюшного пресса и спины</b>	<b>Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц живота (прямая мышца живота, косая мышца), спины (широчайшая мышца спины):</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц груди, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2

79	<b>Тема 5.3 Развитие мышц плечевого пояса</b>	<b>Совершенствование техники выполнения упражнений:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах и с гимнастическими снарядами, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	2
80	<b>Тема 5.4 Развитие мышц ног. Контрольные нормативы</b>	<b>Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц стопы, икроножных, разгибателей бедра и сгибателей колена:</b> работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц нижних конечностей, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Посещение спорт. зала	2
81		<b>Контрольный норматив: подтягивание на низкой перекладине; поднятие туловища из положения лежа, руки за головой:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения.	2
82	<b>Тема 5.5 Развитие гибкости и подвижности суставов</b>	<b>Развитие гибкости:</b> разминка, комплексы упражнений на гибкость (работа со снарядами и без), игра на внимание.	2	Маты, скакалки гимнастические, тренажеры, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
83	<b>Тема 5.6 Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы</b>	<b>Развитие подвижности суставов:</b> разминка, комплексы упражнений в группах, упражнения на дыхание.	2	Маты, скакалки гимнастические тренажеры, двигательная активность	Двухсторонняя игра.	2
84		<b>Упражнения с чередованием напряжения и расслабления:</b> разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.	2	Маты, скакалки гимнастические, тренажеры, двигательная активность	Утренняя гимнастика (закаливание).	2
85		<b>Техника висов:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – обучение технике висов, мини-	2	Маты, скакалки гимнастические,	Двухсторонняя игра.	2

		соревнование между обучающимися, эстафета.		тренажеры, двигательная активность		
<b>86</b>	<b>Дифференцированный зачет:</b> Сдача контрольных нормативов.		2		Прогулка на свежем воздухе.	2
<b>Итого обязательной нагрузки:</b>			<b>172/172/0</b>			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

*Оборудование:*

- спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки - задания, тесты, технологические карты, рабочие листы);
- комплект инструментов и приспособлений: тренажер тренажер, секундомер, мат гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, обруч, перекладина спортивная, скамейка гимнастическая, стойка волейбольная, стол для тенниса, щит баскетбольный, сетка баскетбольная, сетка волейбольная, ботинки лыжные, крепления, палки лыжные, беговые лыжи, шахматы, канат, велотренажер, беговая дорожка, скакалка, мяч теннисный, мяч футбольный, ракетка теннисная, граната, щиток футбольный.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

1. Основные источники: Аллянов Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book>
2. Дополнительные источники: Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия), - 2010 г.
3. Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Теория и практика физической культуры и спорта), - 2011 г. – 2018 г.
4. Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - 2010 г. – 2018 г.
5. Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - 2011 г. – 2018 г.
6. Журнал по физической культуре «Физическая культура и спорт». - М.: (Знание), - 2009 г.
7. Электронный ресурс: «Физическая культура и спорт».
8. Учебник «Физическая культура для студентов среднего профессионального образования». Решетников А.В., Кислицин Ю.Л. Москва изд. центр «Академия» 2013

##### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive.htm>
2. <http://fizkult-ura.ru/>
3. <http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html>
4. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html>
5. <http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html>
6. [http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page\\_id=136](http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Легкая атлетика: уметь преодолевать дистанции, установленные правилами (короткие – с низкого старта).	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Легкая атлетика: уметь бегать по повороту.	Оценка за технику выполнения.
Легкая атлетика: уметь бегать эстафету и технически грамотно передавать эстафетную палочку.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Легкая атлетика: уметь выполнять комплексы подводящих и общеразвивающих упражнений.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы.
Легкая атлетика: уметь прыгать с разбега, с места.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Спортивные игры: Волейбол: уметь принимать и передавать мяч снизу, сверху.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Волейбол: уметь играть у сетки.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Волейбол: уметь выполнять подачи (верхнюю, нижнюю).	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Спортивные игры: Волейбол: уметь выполнять нападающий удар.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Волейбол: уметь блокировать удары.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Волейбол: уметь играть в команде.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Баскетбол: уметь вести мяч правой и левой руками.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Баскетбол: уметь ловить и передавать мяч в движении.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Баскетбол: уметь выполнять броски одной, двумя руками от головы, груди.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Баскетбол: уметь выполнять штрафной бросок.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.

Спортивные игры: Баскетбол: уметь отбирать мяч у соперника, выполнять перехват, прием применяемый против броска.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Баскетбол: уметь играть в команде.	Оценка за технику выполнения.
Лыжная подготовка: уметь передвигаться на лыжах различными ходами.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Лыжная подготовка: уметь выполнять переходы с хода на ход.	Оценка за технику выполнения.
Лыжная подготовка: уметь преодолевать подъемы способом «елочка», «лесенка».	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы.
Лыжная подготовка: уметь выполнять аэродинамическую стойку и проходить спуски.	Оценка за технику выполнения.
Лыжная подготовка: уметь выполнять торможения со спусков.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы.
Лыжная подготовка: уметь проходить повороты способом «переступание».	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение самостоятельной работы.
Лыжная подготовка: уметь проходить дистанции в режиме гонки.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Лыжная подготовка: уметь использовать приобретенные умения и навыки на лыжной трассе.	Оценка за технику выполнения.
Атлетическая гимнастика: уметь разрабатывать комплексы упражнений для мышц тела.	Оценка за выполнение
Атлетическая гимнастика: уметь страховывать товарища, выполнять самостраховку.	Оценка за технику выполнения.
Атлетическая гимнастика: уметь дозировать нагрузку на определенную группу мышц.	Оценка за технику выполнения.
Атлетическая гимнастика: уметь технически грамотно выполнять упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	Оценка за технику выполнения.
Гимнастика: уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении, различные перестроения.	Оценка за четкость выполнения.

Гимнастика: уметь выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте и в движении.	Оценка за технику выполнения.
Гимнастика: уметь выполнять упражнения со снарядами.	Оценка за технику выполнения.
Гимнастика: уметь выполнять упражнения на гибкость, координацию движений.	Оценка за технику выполнения.
Легкая атлетика: знать технику бега на различные дистанции.	Оценка за технику выполнения.
Легкая атлетика: знать комплексы ОРУ.	Оценка за выполнение комплексов ОРУ
Легкая атлетика: знать технику бега на эстафете и технику передачи эстафетной палочки.	Оценка за технику выполнения.
Легкая атлетика: знать правила по легкой атлетике.	Оценка за выполнение
Спортивные игры: Футбол, Волейбол, Баскетбол: знать правила, технику и тактику игры.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Футбол, Волейбол, Баскетбол: знать технику выполнения имитационных упражнений, технику выполнения различных приемов игры.	Оценка за технику выполнения.
Спортивные игры: Футбол, Волейбол, Баскетбол: знать технику безопасности.	Оценка за выполнение ТБ
Лыжная подготовка: знать правила, технику лыжных ходов.	Оценка за технику выполнения.
Лыжная подготовка: знать тактику преодоления дистанций.	Оценка за технику выполнения.
Лыжная подготовка: знать технику преодоления подъемов, спусков с торможением, остановками и поворотами.	Оценка за технику выполнения.
Лыжная подготовка: знать нормативные зачеты.	Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Атлетическая гимнастика: знать технику безопасности и страховку.	Оценка за знания ТБ.
Атлетическая гимнастика: знать технику выполнения спортивных элементов и комплексов упражнений.	Оценка за технику выполнения спортивных элементов.
Гимнастика: знать схему составления и технику выполнения различных комплексов упражнений.	Оценка за технику выполнения комплексов упражнений.
Гимнастика: знать технику выполнения строевых упражнений.	Оценка за технику выполнения.

