

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Алексеевское профессиональное училище»

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Алексеевское профессиональное
училище»
_____/Л.М. Глотова/
«06» мая 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура
ОПОП по профессии

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-
тракторного парка

Авангард, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования» с учетом технического профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области "Алексеевское профессиональное училище".

Разработчик:

Скрипник Елена Вячеславовна, преподаватель физической культуры

Одобрено

Методической комиссией

Председатель МК

_____ / Зотова Н.В.

« 06 » мая 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебного предмета (далее программа ОУП) Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины :

КОД	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением полученных профессиональных знаний
ОК 9.	

	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки и обучающегося 264 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;

самостоятельной работы обучающегося 88 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1.1. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала. Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега. Развитие двигательных качеств. Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов.</p>	8	1
	<p>Практические занятия. Практическое занятие №1. Выполнить метание гранаты с разбега на результат. Практическое занятие №2 Пробежать 1000 м на результат.</p>	8	1

	<p>Практическое занятие №3. Выполнить технику толкания ядра.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнить толкание ядра на результат</p> <p>Практическое занятие №5. Освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Практическое занятие №6. Разучить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Практическое занятие №7. Выполнить прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Практическое занятие №8. Выполнить Бег 3000 м на результат.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование. - Обучение технике кроссового бега. - Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега. - Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». - Обучение технике метания гранаты. Девушки – 500гр. Юноши - 700гр. - Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега. - Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по виражу. 	8	3

	<p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</p> <p>- Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).</p>		
<p>Тема 1.2. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Техника соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад. Повторение техники соскока на перекладине махом назад.</p>	8	1
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №9 Отработать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь».</p> <p>Практическое занятие №10. Отработать все фазы опорного прыжка.</p> <p>Практическое занятие № 11. Выполнить опорный прыжок «ноги врозь» на результат.</p> <p>Практическое занятие №12. Отработать технику выполнения опорного прыжка «согнув ноги».</p> <p>Практическое занятие №13 Освоить и усовершенствовать акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие №14 Разучить отдельные элементы акробатики.</p> <p>Практическое занятие №15. Составить и разучить собственную комбинацию.</p> <p>Практическое занятие №16. Выполнить комбинации на результат.</p>	8	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработка поворотов на месте, движения, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. - Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекуты, стойки на плечах, голове, руках. - Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. - Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций. - Освоение упражнений на брусьях, перекладине. - Освоение упражнений на гимнастической стенке. 	8	3
<p>Тема 1.3. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.</p> <p>Учебная игра.</p>	8	1
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие №17. Изучить передачи мяча на длинные дистанции.</p> <p>Практическое занятие №18. Выполнить передачи мяча на результат.</p> <p>Практическое занятие №19 Применить правила судейства, жестикуляция судей (теория).</p> <p>Практическое занятие №20 Выполнить технику выполнения удара по мячу ногой.</p>	8	2

	<p>Практическое занятие №21 Отработать технику выполнения удара по мячу головой.</p> <p>Практическое занятие №22. Отработать технику игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Практическое занятие №23. Выполнить удары по мячу на результат.</p> <p>Практическое занятие № 24. Играть по всем правилам.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. - Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность. - Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. - Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки. - Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой. - Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. 	8	3

	- Проведение двусторонней учебной игры по правилам игры и судейством.		
Тема 1.4. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	8	1
	Практические занятия. Практическое занятие №25. Применить правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Практическое занятие №26. Отработать правила игры в футбол (теория). Практическое занятие №27. Закрепить технику передвижений без мяча. Практическое занятие №28. Закрепить технику выполнения приема мяча. Практическое занятие №29. Выполнить передачу мяча внутренней стороной стопы. Практическое занятие №30. Выполнить передачу мяча внешней стороной стопы. Практическое занятие №31. Закрепить технику передачи мяча на длинные дистанции.	8	2

	Практическое занятие №32.Отработать передачи мяча на результат.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча. - Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении. - Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол. - Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка. - Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении. - Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановкой. - Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с переменной направления. - Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения «вне игры», Комбинированные действия. 	8	3
<p>Тема 1.5. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала. Бросок мяча после ведения. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</p>	8	1

	<p>Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</p> <p>Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков).</p> <p>Бросок в кольцо в движении.</p> <p>Бросок с двух шагов.</p> <p>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.</p>		
	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое занятие № 33. Применить правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.</p> <p>Практическое занятие №34. Отработать правила игры в баскетбол (теория).</p> <p>Практическое занятие №35. Закрепить технику передвижений без мяча.</p> <p>Практическое занятие №36. Выполнить ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения.</p> <p>Практическое занятие №37. Выполнить броски мяча в корзину на точность.</p> <p>Практическое занятие №38. Выполнить ведение мяча с ускорением.</p> <p>Практическое занятие №39. Выполнить ведение и передача мяча от груди.</p>	7	2
	<p>Самостоятельная работа обучающегося.</p> <p>Освоить штрафной бросок.</p> <p>Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.</p>	8	3

	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.		
	Дифференцированный зачет	1	3
	Всего	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия» , 2010 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
7. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12

декабря 1993 г. - М., 2005.

2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)

3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»

6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: 1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 2. основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: 1. практические задания по работе с информацией 2. домашние задания проблемного характера 3. ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 2. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: 1. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; 2. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; 3. тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию

физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Приложение 1

к рабочей программе учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения. Дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения	