

**Министерство культуры РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Палехское художественное училище имени М. Горького»**

<p>Рассмотрено на заседании ПЦК Протокол № 1 от 30 августа 2024 г. Председатель ПЦК Перескокова Л.Н.</p>	<p>«Утверждаю» Зам. директора по УМ и ВР</p>  <p>Михайлова Н.В.</p>
--	--

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОД.01.06 Физическая культура**

по специальности

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы  
(лаковая миниатюрная живопись) углубленной подготовки

Квалификация: художник-мастер, преподаватель

Срок обучения: 3 г.10 мес.

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 г. № 1389) и Примерной программы по дисциплине

**Рабочую программу составил:** Нагарев В.В. - преподаватель высшей квалификационной категории училища

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 **Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), и приведена в соответствие с Рабочей программой воспитания по специальности.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл ОД.01 ППССЗ по специальности 54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (лаковая миниатюрная живопись) углубленной подготовки.

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

В результате обучения по данной дисциплине выпускник должен  
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**освоить следующие компетенции:**

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

**Личностные результаты:**

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p>	<p align="center"><b>ЛР 1</b></p>
<p>Готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p align="center"><b>ЛР 3</b></p>
<p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p>	<p align="center"><b>ЛР 4</b></p>
<p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p align="center"><b>ЛР 5</b></p>
<p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p>	<p align="center"><b>ЛР 6</b></p>
<p>Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p align="center"><b>ЛР 7</b></p>
<p>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>
<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p>	<p align="center"><b>ЛР 10</b></p>
<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p align="center"><b>ЛР 11</b></p>
<p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p align="center"><b>ЛР 12</b></p>
<p>Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</p>	<p align="center"><b>ЛР 15</b></p>

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **189** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 47 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОД.01.06 Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	189
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	142
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	47
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	47
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1-4 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по семестрам 1 курс

№	Темы раздела	1 семестр	2 семестр	Итого
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала		
2	Легкая атлетика	8	6	14
3	Спортивные игры (волейбол/бадминтон)	8	12	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16
5	Лыжная подготовка		14	14
6	Настольный теннис		8	8
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>

**Поурочное календарно-тематическое планирование  
1 курс**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Самостоятельная работа	Всего часов по программе
<b>1 семестр</b>				<b>11</b>	<b>32</b>
<b>Легкая атлетика</b>					<b>8</b>
1	Охрана труда при занятиях легкой атлетикой; олимпийское движение в России; техника спринтерского бега; режимы физической нагрузки	Компл., системат. знаний	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, соблюдения режимов физической нагрузки. Спринтерский бег: низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
2	Техника спринтерского бега	Компл., системат. знаний	Спринтерский бег: низкий старт с ускорением; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	Техника спринтерского бега; бег 30 м на результат	Компл., контр.	Низкий старт с ускорением. Бег на результат 30м. Специальные беговые	Реферат на тему: «Спринтерский бег»	

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	- 2 часа	
4	Техника челночного бега на результат	Компл., контр.	Специальные беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Упражнения на координацию. Челночный бег 3 по 10 м на результат.		
5	Самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств; техника прыжка в длину с места; разновидности спортивных прыжков	Компл.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения. Разновидности прыжков: тройной прыжок с места.	Составление комплекса ОРУ для легкоатлета – 1 час	
6	Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину на результат; техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	Компл., контр.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	.	
7	Техника метания мяча в цель	Компл., системат. знаний	Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Техника метания мяча, метание мяча в цель на	Компл., контр.	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека,		

	результат Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.		основы развития и тестирования. Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание мяча в цель из различных и.п. и различных расстояний на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>8</b>
9	Волейбол как вид спорта; охрана труда при занятиях волейболом; техника волейбола: стойки, перемещения, передачи мяча сверху, снизу	Компл., системат. знаний	Характеристика волейбола, как одного из игровых видов спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя и нижняя передача мяча в парах в сочетании с выполнением упражнений на координацию.	Составление дневника самоконтроля при занятиях волейболом – 1 час	
10	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи мяча сверху, снизу, спиной к цели, подача мяча и прием мяча	Компл.	Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя передача мяча в стойках (высокая, средняя, низкая). Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя подача мяча. Прием мяча. Развитие координационных способностей.		

11	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи мяча сверху, снизу, спиной к цели, подача мяча и прием мяча	Компл.	Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя передача мяча в стойках (высокая, средняя, низкая). Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя подача мяча. Прием мяча. Развитие координационных способностей.	Составление комплекса игровых и специальных упражнений для волейболиста – 2 часа	
12	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл.,	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника передач и приема мяча (техника выполнения). Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
13	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл., контр.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Техника подач мяча (техника выполнения). Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
14	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия	Компл., соверш	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		

15	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия; основы судейства.	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Жесты судьи. Учебная игра.		
16	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные действия и упражнения игрока; понятие тренировочного занятия	Компл., системат. знаний	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Индивидуальные упражнения по технике (передачи, прием, подачи, нападающий удар) и тактике игры (выбор места, прием с подачи)		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>9</b>
9	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. подача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
10	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. подача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с	Реферат на тему: «История развития бадминтона» - 2 часа	

			бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
11	Техника игры в бадминтон	Компл.	Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
12	Техника игры в бадминтон	Компл.	Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
13	Техника игры в бадминтон.	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
14	Техника игры в бадминтон	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра	Компл., контр.	Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		

16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра.	Компл.контр.	Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					<b>16</b>
17	Акробатические упражнения	Компл., системат. знаний	Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Строевой шаг. ОРУ в движении. <i>(Мальчики):</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>(Девочки):</i> Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Составление комплекса гимнастических упражнений – 1 час	
18	Акробатические упражнения	Компл.	Строевые упражнения, повороты в движении. <i>(Мальчики):</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>(Девочки):</i> Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
19	Акробатические	Компл.	Строевые команды и приемы: «Полоборота		

	упражнения		направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики:</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
20	Акробатические упражнения, акробатическая комбинация (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики:</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
21	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с		

			поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		
22	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		
23	Прикладные упражнения. Опорные прыжки (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!». <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.	Составление дневника самоконтроля при занятиях гимнастикой – 1 час	
24	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через		

			<p>гимнастического козла ноги в стороны;  <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.</p> <p><i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.</p>		
25	<p>Прикладные упражнения.  Опорные прыжки  (техника выполнения)</p>	Компл., контр.	<p>Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!»». <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.<i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.</p>		
26	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Висы и упоры</p>	Компл.	<p>Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из</p>		

			<p>стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом. <i>Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в вися, подтягивание в вися.</p> <p>Развитие скоростно –силовых качеств.</p>		
27	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры</p>	Компл.	<p>Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. <i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p>		
28	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах (техника выполнения)</p>	Компл.,	<p>Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. <i>Гимнастическая перекладина (низкая) -</i></p>		

			<i>мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.		
29	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. <i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.		
30	Основные средства защиты и самообороны упражнения в страховке и само страховке при падении.	Компл., системат. знаний	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.		
31	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств. Тест на развитие силовых способностей	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации). Тест на развитие силовых способностей: <i>юноши</i> – подтягивание, отжимание; <i>девушки</i> – отжимание, подъем туловища, подтягивание на низкой		

			перекладине		
32	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств. Полоса препятствий	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации). Полоса препятствий с использованием гимнастических, прикладных упражнений	Составление дневника самоконтроля по объективному оцениванию своих учебных достижений, поведения, черт своей личности – 1 час	
<b>2 семестр</b>				<b>13</b>	<b>40</b>
<b>Лыжная подготовка</b>					<b>14</b>
33	Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора инвентаря. Лыжные гонки как вид спорта, достижения отечественных лыжников. Организующие команды	Изучения нового материала, комплексный	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Характеристика лыжных видов спорта, достижения отечественных спортсменов в лыжных видах спорта. Организующие команды.	Реферат на тему: «Классификация лыжных ходов» - 2 часа	
34	Способы передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	Комбинирова нный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Правила обгона во время передвижения на лыжах		
35	Способы	Комбинирова	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с		

	передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	нный	палками по равнине. Правила обгона во время передвижения на лыжах		
36	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот на месте «переступанием», «веером».		
37	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот на месте «переступанием», «веером».		
38	Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.		
39	Одновременный двухшажный ход. Чередование способов передвижения на лыжах	Комбинированный	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции с изменением темпа. П.и. «Кто дальше»	Составление комплекса ОРУ для лыжника – 1 час	
40	Одновременный двухшажный ход. Чередование способов передвижения на лыжах	Комбинированный	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции с изменением темпа. П.и. «Кто дальше»		
41	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений	Комплексный, контрольный	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости. Техника работы по станциям (на результат)		

42	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
43	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений	Комплексный, контрольный	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости. Техника работы по станциям (на результат)		
44	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
45	Техника торможения и поворотов на лыжах в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»		
46	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений	Комплексный	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>12</b>
47	Техника владения мячом	Компл.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча с нападающего удара, одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Занятия в секции по волейболу – 2 часа	

48	Техника владения мячом	Компл.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча с нападающего удара, одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
49	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		
50	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.	Составление комплекса утренней гимнастики – 1 час	
51	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		

52	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		
53	Круговая тренировка по развитию физических качеств, необходимых для игры в волейбол	Компл.	Специальная волейбольная круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации).		
54	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш., контр.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием (на результат)	Реферат на тему: «Волейбол как вид спорта» - 2 часа	
55	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		
56	Командно-тактические действия в игровых условиях	Компл., соверш.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями		

57	Командно-тактические действия в игровых условиях	Компл., соверш.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями		
58	Командно-тактические действия в игровых условиях	Компл., Контр.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями. Действия игроков в игровых условиях (результат)		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>12</b>
47	Игровые стойки в бадминтоне.	Компл.	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.		
48	Передвижения по площадке	Компл.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
49	Техника выполнения ударов	Компл.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений – 1 час	
50	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	Компл.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».		

			Упражнения специальной физической подготовки.		
51	Техника выполнения ударов	Компл., соверш.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку		
52	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	Компл.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.		
53	Учебная игра в бадминтон	Компл., соверш.	Применение ранее изученных приемов при игре в бадминтон.		
54	Удары с передвижением	Компл., соверш.	Обмен ударами в парах или в четверках, после любого удара предусмотрено передвижение в определенную зону.		
55	Передвижения по площадке	Компл., соверш.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
56	Учебная игра в бадминтон	Компл., соверш.	Применение ранее изученных приемов при игре в бадминтон.		
57	Техническая подготовка. Смешанные удары.	Компл.	Передвижения. Техника выполнения смешанных ударов. Смешанные удары по всей площадке. Смешанные удары в пол поля.		
58	Соревнование	Оценив.	Выявления сильнейших игроков.		
<b>Легкая атлетика</b>					<b>6</b>
59	Техника эстафетного бега	Компл.	Эстафетный бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Составление дневника самоконтроля при занятиях легкой атлетикой – 1 час	
60	Техника эстафетного бега	Компл.	Эстафетный бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
61	Техника эстафетного	Компл.,	Прыжок в высоту способом		

	бега.	контр.	«перешагивание» (на результат) Эстафетный бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
62	Техника метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка	Компл.	Метание мяча на дальность. Держания снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
63	Техника метания мяча, метание гранаты на дальность на результат	Компл., контр.	Метание мяча на дальность. Держания снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
64	Кроссовая подготовка; бег по пересеченной местности или бег с преодолением препятствий на результат. Физические упражнения туристической подготовки	Компл., контр.	Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением препятствий. Техника передвижения: на параллельно натянутых веревках (параллельные перила); преодоление «канавы, ручья, рва» с использованием веревки (маятником), (с помощью шеста). Прохождение «Рукохода». Комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук, туловища и ног. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные и спортивные игры: «Эстафета со сменой способов передвижения».		

			Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег на результат		
<b>Настольный теннис</b>					<b>6</b>
65	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	вводное	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при выполнении физических упражнений.	Составление дневника самоконтроля при занятиях настольным теннисом – 1 час	
66	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	Компл.	Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.		
67	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	Компл.	Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.		
68	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Компл.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		
69	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Учебная игра.	Компл.	Хваты ракетки, выпады во время игры. Учебная игра.		
70	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	Компл. Соверш.	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	Реферат на тему: «Настольный теннис» - 2 часа	

71	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Учебная игра.	Компл. Соверш.	Выпады, хваты, передвижения. Подачи в настольном теннисе. Учебная игра.		
72	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Учебная игра.	Компл. Контр.	Учебная игра.		
<b>Итого</b>					<b>72</b>

### 2 курс

№	Темы раздела	3 семестр	4 семестр	Итого
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала		
2	Легкая атлетика	8	6	14
3	Спортивные игры (волейбол/бадминтон)	8	10	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	16		16
5	Лыжная подготовка		14	14
6	Настольный теннис		8	8
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>38</b>	<b>70</b>

**Поурочное календарно-тематическое планирование  
2 курс**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Самостоятельная работа	Всего часов по программе
<b>3 семестр</b>				<b>11</b>	<b>32</b>
<b>Легкая атлетика</b>					<b>8</b>
1	Охрана труда при занятиях легкой атлетикой; олимпийское движение в России; техника спринтерского бега; режимы физической нагрузки	Компл., системат. знаний	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, соблюдения режимов физической нагрузки. Спринтерский бег: низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Реферат на тему: «Олимпийские игры современности» -2 ч.	
2	Техника спринтерского бега	Компл., системат. знаний	Спринтерский бег: низкий старт с ускорением; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	Техника	Компл., контр.	Низкий старт с ускорением. Бег на		

	спринтерского бега; бег 30 м на результат		результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	Техника челночного бега на результат	Компл., контр.	Специальные беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Упражнения на координацию. Челночный бег 3 по 10 м на результат.		
5	Самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств; техника прыжка в длину с места; разновидности спортивных прыжков	Компл.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения. Разновидности прыжков: тройной прыжок с места.	Составление комплекса ОРУ для легкоатлета – 1 час	
6	Техника прыжка в длину с места, прыжок в длину на результат; техника двигательных действий (физических	Компл., контр.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и		

	упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.		контроль за техникой их выполнения.		
7	Техника метания мяча в цель	Компл., системат. знаний	Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Техника метания мяча, метание мяча в цель на результат Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.	Компл., контр.	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Метание мяча в цель. Держания мяча; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Метание мяча в цель из различных и.п. и различных расстояний на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Реферат на тему: «Метание малого мяча» - 2 часа	
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>8</b>
9	Волейбол как вид спорта; охрана труда	Компл., системат. знаний	Характеристика волейбола, как одного из игровых видов спорта. Техника	Составление дневника	

	при занятиях волейболом; техника волейбола: стойки, перемещения, передачи мяча сверху, снизу		безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя и нижняя передача мяча в парах в сочетании с выполнением упражнений на координацию.	самоконтроля при занятиях волейболом – 1 час	
10	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи мяча сверху, снизу, спиной к цели, подача мяча и прием мяча	Компл.	Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя передача мяча в стойках (высокая, средняя, низкая). Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя подача мяча. Прием мяча. Развитие координационных способностей.		
11	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи мяча сверху, снизу, спиной к цели, подача мяча и прием мяча	Компл.	Комбинации из освоенных элементов передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Верхняя передача мяча в стойках (высокая, средняя, низкая). Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели (назад за голову). Нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя подача мяча. Прием мяча. Развитие координационных способностей.	Составление комплекса игровых и специальных упражнений для волейболиста – 2 часа	
12	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и	Компл.,	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника передач и		

	прием мяча, нападающий удар; основы тактики		приема мяча (техника выполнения). Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
13	Техника игры в волейбол: перемещения, передачи и прием мяча, подача мяча и прием мяча, нападающий удар; основы тактики	Компл., контр.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Техника подач мяча (техника выполнения). Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
14	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия	Компл., соверш	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
15	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные и групповые технические и тактические действия; основы судейства.	Компл., соверш.	Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Выбор места. Тактика подач мяча. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Развитие координационных способностей. Жесты судьи. Учебная игра.		
16	Техника и тактика игры в волейбол; индивидуальные действия и упражнения игрока; понятие	Компл., системат. знаний	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие		

	тренировочного занятия		режимов и динамики нагрузки). Индивидуальные упражнения по технике (передачи, прием, подачи, нападающий удар) и тактике игры (выбор места, прием с подачи)		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>9</b>
9	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Подача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.	Реферат на тему: «Бадминтон – как вид спорта» - 2 ч.	
10	Бадминтон – как вид спорта. Перемещения по площадке. Подача и прием волана.	Компл., системат. знаний	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.		
11	Техника игры в бадминтон	Компл.	Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
12	Техника игры в бадминтон	Компл.	Подача волана сверху и снизу. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		
13	Техника игры в бадминтон.	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу. Подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
14	Техника игры в	Компл.	Техника приема волана сверху и снизу.		

	бадминтон		Подача. Виды подачи. Хват бадминтонной ракетки. Жонглирование бадминтонной ракеткой.		
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра	Компл., контр.	Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
16	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста Оценочная игра.	Компл.контр.	Урок совершенствования умений и навыков Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					<b>16</b>
17	Акробатические упражнения	Компл., системат. знаний	Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Строевой шаг. ОРУ в движении. <i>(Мальчики):</i> кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>(Девочки):</i> Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие	Составление комплекса гимнастических упражнений – 1 час	

			координационных способностей.		
18	Акробатические упражнения	Компл.	Строевые упражнения, повороты в движении. ( <i>Мальчики</i> ): кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. ( <i>Девочки</i> ): Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
19	Акробатические упражнения	Компл.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики</i> : кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. <i>Девочки</i> : кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
20	Акробатические упражнения, акробатическая комбинация (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Мальчики</i> : кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на		

			лопатках, пережат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.		
21	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.  <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		
22	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево)»! «Полшага!», «Полный шаг!» <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.  <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		
23	Прикладные	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота	Составление	

	упражнения. Опорные прыжки (техника выполнения)		направо, (налево))!»! «Полшага!»), «Полный шаг!»). <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.	дневника самоконтроля при занятиях гимнастикой – 1 час	
24	Опорные прыжки, упражнения в лазании	Компл., системат. знаний	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево))!»! «Полшага!»), «Полный шаг!») <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		
25	Прикладные упражнения. Опорные прыжки (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы: «Полоборота направо, (налево))!»! «Полшага!»), «Полный шаг!»). <i>Опорные прыжки – девочки:</i> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <i>мальчики:</i> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.. <i>Лазание</i> способом в три приема: по канату – мальчики, по гимнастической стенке – девочки. Развитие координационных способностей.		

26	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры	Компл.	<p>Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в вися, подтягивание в вися.</p> <p>Развитие скоростно –силовых качеств.</p>		
27	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры	Компл.	<p>Строевые команды и приемы.</p> <p><i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.</p> <p><i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади</p>		

			согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.		
28	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах (техника выполнения)	Компл.,	Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. <i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.		
29	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах (техника выполнения)	Компл., контр.	Строевые команды и приемы. <i>Гимнастическое бревно - девочки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек. <i>Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:</i> подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.		
30	Основные средства защиты и	Компл., системат. знаний	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары		

	самообороны упражнения в страховке и самостраховке при падении.		руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.		
31	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств. Тест на развитие силовых способностей	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации). Тест на развитие силовых способностей: <i>юноши</i> – подтягивание, отжимание; <i>девушки</i> – отжимание, подъем туловища, подтягивание на низкой перекладине		
32	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств. Полоса препятствий	Компл., соверш.	Круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации). Полоса препятствий с использованием гимнастических, прикладных упражнений		
<b>4 семестр</b>				<b>12</b>	<b>40</b>
<b>Лыжная подготовка</b>					<b>14</b>
33	Охрана труда при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора инвентаря. Лыжные гонки как вид спорта, достижения отечественных лыжников.	Изучения нового материала, комплексный	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Характеристика лыжных видов спорта, достижения отечественных спортсменов в лыжных видах спорта. Организующие команды.	Реферат на тему: «Лыжные гонки как вид спорта» - 2 часа	

	Организирующие команды				
34	Способы передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Правила обгона во время передвижения на лыжах		
35	Способы передвижения на лыжах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Правила обгона во время передвижения на лыжах		
36	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот на месте «переступанием», «веером».		
37	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками по равнине. Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот на месте «переступанием», «веером».		
38	Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.		
39	Одновременный двухшажный ход. Чередование способов передвижения на лыжах	Комбинированный	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции с изменением темпа. П.и. «Кто дальше»	Составление комплекса ОРУ для лыжника – 1 час	
40	Одновременный	Комбинированный	Одновременный одношажный и		

	двухшажный ход. Чередование способов передвижения на лыжах		двухшажный ход. Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции с изменением темпа. П.и. «Кто дальше»		
41	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений	Комплексный, контрольный	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости. Техника работы по станциям (на результат)		
42	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
43	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений	Комплексный, контрольный	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости. Техника работы по станциям (на результат)		
44	Техника подъемов и спусков.	Комбинированный	Подъем на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Спуск со склона в различных стойках.		
45	Техника торможения и поворотов на лыжах в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным и одновременными ходами. Спуск со склона в различных стойках. Торможение «плугом», падением, с помощью палок. П.и. «Прокатись через ворота»		
46	Круговая тренировка с использованием имитационных	Комплексный	Круговая тренировка с использованием имитационных упражнений лыжника для развития скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной выносливости		

	упражнений				
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>					<b>10</b>
47	Техника владения мячом	Компл.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча с нападающего удара, одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Занятия в секции по волейболу – 2 часа	
48	Техника владения мячом	Компл.	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя приемы и передачи мяча в парах стоя на месте и в движений. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча с нападающего удара, одиночное блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
49	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		

50	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.	Составление комплекса утренней гимнастики – 1 час	
51	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		
52	Технико-тактические действия в волейболе.	Соверш.	Комбинированные сочетания технических и тактических действий при игре в волейбол: индивидуальные, групповые, командные. Действия игроков в защите, нападении. Учебно-тренировочные игры с технико-тактическим заданием.		
53	Круговая тренировка по развитию физических качеств, необходимых для игры в волейбол	Компл.	Специальная волейбольная круговая тренировка по развитию основных мышечных групп и физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координации).	Реферат на тему: «Круговая тренировка в волейболе» - 2 часа	
54	Командно-тактические действия в игровых условиях	Компл., соверш.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями		
55	Командно-тактические	Компл., соверш.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и		

	действия в игровых условиях		защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями		
56	Командно-тактические действия в игровых условиях	Компл., Контр.	Индивидуальное и групповое взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебные игры с технико-тактическими заданиями. Действия игроков в игровых условиях (результат)		
<b>АЛЬТЕРНАТИВА Спортивные игры (Бадминтон)</b>					<b>10</b>
47	Игровые стойки в бадминтоне.	Компл.	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.		
48	Передвижения по площадке	Компл.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
49	Техника выполнения ударов	Компл.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений – 1 час	
50	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	Компл.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».		

			Упражнения специальной физической подготовки.		
51	Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном	Компл.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.		
52	Учебная игра в бадминтон	Компл., соверш.	Применение ранее изученных приемов при игре в бадминтон.		
53	Передвижения по площадке	Компл., соверш.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.		
54	Учебная игра в бадминтон	Компл., соверш.	Применение ранее изученных приемов при игре в бадминтон.		
55	Техническая подготовка. Смешанные удары.	Компл.	Передвижения. Техника выполнения смешанных ударов. Смешанные удары по всей площадке. Смешанные удары в пол поля.		
56	Соревнование	Оценив.	Выявления сильнейших игроков.		
<b>Легкая атлетика</b>					<b>6</b>
57	Техника эстафетного бега	Компл.	Эстафетный бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Составление дневника самоконтроля при занятиях легкой атлетикой – 1 час	
58	Техника эстафетного бега	Компл.	Эстафетный бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
59	Техника эстафетного бега.	Компл., контр.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (на результат) Эстафетный		

			бег: основы техники и тактики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
60	Техника метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка	Компл.	Метание мяча на дальность. Держания снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
61	Техника метания мяча, метание гранаты на дальность на результат	Компл., контр.	Метание мяча на дальность. Держания снаряда; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
62	Кроссовая подготовка; бег по пересеченной местности или бег с преодолением препятствий на результат. Физические упражнения туристической подготовки	Компл., контр.	Кроссовый бег: высокий старт; бег со старта (стартовый разбег), бег по дистанции, на финише и поворотах; бег по пересеченной местности и по дорогам; бег с преодолением препятствий. Техника передвижения: на параллельно натянутых веревках (параллельные перила); преодоление «канавы, ручья, рва» с использованием веревки (маятником), (с помощью шеста). Прохождение «Рукохода». Комплексы упражнений направленные на развитие силы мышц рук, туловища и ног. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные и спортивные игры: «Эстафета со сменой способов передвижения».		

			Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег на результат		
<b>Настольный теннис</b>					<b>6</b>
63	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	вводное	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при выполнении физических упражнений.	Реферат на тему: «Правила игры в настольный теннис» - 2 часа	
64	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	Компл.	Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.		
65	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	Компл.	Подготовительные и специальные упражнения. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.		
66	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	Компл.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		
67	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. Учебная игра.	Компл.	Хваты ракетки, выпады во время игры. Учебная игра.		

68	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.	Компл. Соверш.	Передвижение игрока приставными шагами. Учебная игра.		
69	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Учебная игра.	Компл. Соверш.	Выпады, хваты, передвижения. Подачи в настольном теннисе. Учебная игра.		
70	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Учебная игра.	Компл. Контр.	Учебная игра.		
<b>Итого</b>					<b>70</b>

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники.

1. М.Я Виленский Физическая культура – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2015 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

##### Дифференцированный зачет по учебной дисциплине ОД.01.06 «Физическая культура» 1 – 2 курс

№	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	<b>Бег 1000 м</b>	3.40 – 4.00	4.00 – 4.20	4.20 – 4.40			
2	<b>Бег 500 м</b>				1.50 – 2.10	2.10 – 2.30	2.30 – 2.50
3	<b>Волейбол</b> Подача мяча на сторону соперника	Количество точных попаданий					
		4	3	1	3	2	1
4	<b>Гимнастика</b> (для девушек)				1. <i>Акробатическая комбинация</i> или 2. <i>Упражнения на брусьях (по выбору)</i>		
5	<b>Гимнастика</b> (для юношей) 1. <i>Подтягивание на высокой перекладине</i> или 2. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</i>	11	9	6			
		10	8	6			

