

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. Б. Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ
(АКТ (ф) СПбГУТ)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____ М.А. Цыганкова
« 6 » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

г. Архангельск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования и в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от 6.04 2023г.

Председатель  Д.Н. Угловская

Составитель:

Ю.А. Жаденова, преподаватель первой квалификационной категории
АКТ (ф) СПбГУТ

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО с учётом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные и метапредметные результаты	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности примените	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);

<p>льно к различны м контекста м</p>	<p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

	<p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; и способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, 	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.</p>		

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	78
в т.ч. в форме практической подготовки	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	72

зачетные занятия	4
Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
Введение		1	
Раздел 1 Теоретическая часть		1	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Раздел 2 Практическая часть		72	
Лёгкая атлетика		28	
Тема 2.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш. Сдача контрольных нормативов	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.2 Прыжки в длину с	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места, с разбега,	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08

места и с разбега	многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Бег на дистанциях 500м (д), 1000м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов.	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.4 Стайерский бег	Содержание учебного материала Бег на дистанциях 2000 м (д), 3000 м (ю). Тактика бега по дистанции. Сдача контрольных нормативов.	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4X100м	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Баскетбол		12	
Тема 2.6 Технико-тактические действия. Правила соревнования	Содержание учебного материала Передвижение баскетболиста, ведение мяча. Остановки прыжком и шагом. Правила соревнований	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Тема 2.7 Передача мяча	Содержание учебного материала Передачи мяча последовательные и встречные двумя руками, одной рукой, в прыжке.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Тема 2.8 Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала Броски после ведения и двух шагов, после ловли и двух шагов, после остановки шагом и прыжком. Последовательные шаги. Штрафной бросок	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Тема 2.9 Введение мяча	Содержание учебного материала Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.10 Групповые	Содержание учебного материала Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе.	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2

тактические действия	Постановка заслона		
Тема 2.11 Учебная игра. Основы судейства	Содержание учебного материала Применение тактических действий в игровой ситуации. Судейство. Сдача контрольных нормативов	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Атлетическая гимнастика		4	
Тема 2.12 Круговая тренировка	Содержание учебного материала Круговая тренировка на тренажерах	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.13 Упражнения общей физической подготовки	Содержание учебного материала Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (ю), из виса лежа (д) Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (ю) и упора лежа (д) Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Лыжная подготовка		10	
Тема 2.14 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разминка лыжника. Техника выполнения лыжных ходов; попеременных, одновременных, свободного хода. Применение во время прохождения дистанции. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.15 Прохождение дистанций на время	Содержание учебного материала Прохождение дистанций 2 км (девушкам), 3 км (юноши) на заданное время	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.16	Содержание учебного материала	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08

Скандинавская ходьба	Техника скандинавской ходьбы. Прохождение дистанции 3 км		
Волейбол		12	
Тема 2.17 Передачи мяча над собой	Содержание учебного материала Техника передач мяча над собой двумя руками сверху, снизу на месте и в движении	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Тема 2.18 Прием и передача мяча в парах	Техника приема и передач мяча в парах двумя руками сверху, снизу на месте и в движении	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Тема 2.19 Подача мяча	Содержание учебного материала Техника нижней прямой и верхней прямой подачи	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Тема 2.18 Основы судейства в волейболе. Учебная игра	Содержание учебного материала Правила соревнований. Основы судейства. Сдача контрольных нормативов	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08 ПК 2.2
Настольный теннис		6	
Тема 2.20 Технично-тактические действия	Содержание учебного материала Стойки теннисиста. Хватка. Правила соревнований	2	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Тема 2.21 Подача и технические элементы	Содержание учебного материала Техника выполнения подачи и приемов с вращением мяча и без вращения. Учебная игра	4	ОК. 01, ОК.04, ОК. 08
Зачетное занятие		4	
Всего:		78	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые не обходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса, пневматические винтовки, шиповки легкоатлетические, форма волейбольная, форма баскетбольная, лыжи, лыжные ботинки, крепления лыжные, палки лыжные.

Открытый стадион широкого профиля:

– турнирный, брусья уличные, рукоходы уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11 классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура : 10-11 классы : базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе: практическое руководство : учебное пособие / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 31 с. — ISBN 978-985-577-918-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329684> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>. — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. — Текст : электронный.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>. — Режим доступа: по подписке. —

Текст : электронный.

6.. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45207-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292844> — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Жаденова, Ю.В., Калинин, А.Н.. Физическая культура. Учебное пособие. - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2021. 0,82 усл.печ.л

8. Жаденова, Ю.В., Калинин, А.Н. Перечень терминов по теории физической культуры. Учебное пособие. - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2021. 0,82 усл.печ.л

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
<p>ОК. 01 ОК.04 ОК. 08 ПК 2.2</p>	<p>– тестирование; – контрольные задания:</p> <p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>1 Бег 100 м 2 Бег на 500 и 1000 м 3 Прыжки в длину с места 4 Бег 2000 и 3000 м</p> <p><u>Атлетическая гимнастика</u></p> <p>1 Многоборье ОФП</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>1 Передачи над собой 2 Передачи в парах 3 Подача мяча 4 Правила соревнований</p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>1 Передачи в парах 2 Штрафные броски 3 Бросок после ведения и двух шагов 4 Бросок после ведения и остановки шагом и прыжком 5 Правила соревнований</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>1 Техника лыжных ходов 2 Прохождение дистанции 2 км и 3 км</p>