

**Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»**



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

Е.В. Карпичев

«31» января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)

**Год поступления 2023**

Гатчина  
2024

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам) 2024/2025 учебный год.

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «ГИЭФПТ»

Разработчик: Коробейников Михаил Сергеевич - преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол № 8 от 25.01.2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в социально-гуманитарный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующие умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Знания:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста полиграфического производства;
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>114</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>114</i>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	<i>114</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта.	
Промежуточная аттестация в форме ДФК в 3-5 семестре, в форме дифференцированного зачета в 6 семестре	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическая культура в современном обществе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	<b>1. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
<b>Тема 1.2. Физическое развитие человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	<b>1. Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
<b>Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	<b>1. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
<b>Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04
	<b>1. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила</b>	<b>2</b>	

<b>движений и ее основные показатели.</b>	обучения движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		ОК 08 1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01
<b>Тема 1.5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b>	1. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		1,2,3
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01
<b>Тема 1.6. Спортивная подготовка.</b>	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		1,2,3
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01
<b>Тема 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни</b>	1. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		1,2,3
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01
<b>Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата.		1,2,3
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 01
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	ОК 01
	1. Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	6	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительный бег, спортивная ходьба, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета.		1,2,3
<b>Тема 2.2. Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01
	1. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с	6	ОК 04



	разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование прыжковых упражнений профессионально-прикладной направленности: прыжки с отягощениями, прыжки через скакалку.		1,2,3
<b>Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01
	1. Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега.	6	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений на развитие силы рук и верхнего плечевого пояса.		1,2,3
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование элементов подачи, приема и передачи мяча. Совершенствование тактики защиты и нападения.		1,2,3
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование технических приемов с мячом. Совершенствование тактических приемов в защите и нападении.		1,2,3

<b>Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие гибкости в парах. Использование комплексов изометрической гимнастики.		
<b>Тема 4.2. Развитие координации движений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса упражнений на развитие координации движений. Самостоятельное выполнение составленных комплексов. Игра в настольный теннис.		
<b>Тема 4.3. Развитие силы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного	6	1,2,3

	воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплексов упражнений с отягощениями. Составление комплексов упражнений для занятий на тренажерах. Самостоятельные занятия в тренажерном зале.		
<b>Тема 4.4. Развитие силы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	1. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительный бег. Марш бросок (пешком, на лыжах).		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1. Передвижения на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	1. Содержание учебного материала: Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Оздоровительные занятия по лыжной подготовке.		
<b>Тема 5.2. Подъемы и спуски, повороты, торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	1. Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодолении бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Самостоятельные катания на лыжах с гор, преодоление		

	пересеченной местности.		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08  1,2,3
	1.Содержание учебного материала: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.		
<b>Тема 6.2. Прикладные упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 1,2,3
	1.Содержание учебного материала: Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>114</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек, спортивный зал

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, маты, обручи гимнастические, скакалки взрослые, Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол – сетка волейбольная, мячи волейбольные, Баскетбол - мячи баскетбольные, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Бадминтон – ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона. Фитнесс – коврики, фитболы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

9655 кв. м

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы:

1. Горшков, А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов : учебник / Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06742-0. — URL: <https://book.ru/book/930506>

2. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 257 с. — ISBN 978-5-406-06868-7. — URL: <https://book.ru/book/932124>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,
4. Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,
5. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ**

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме:"Занятие на тренажёрах"
3	Стенд"Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме:"Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме:"Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме:"Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме:"Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме:"Акробатический комплекс"
9	Спортивное пано
10	Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд"Информация кабинета физвоспитания"

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></b>	
Технически точно выполнять физические упражнения	Практические занятия
Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки	Практические занятия
Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества	Практические занятия
Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол	Практические занятия
Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах	Практические занятия
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></b>	
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;	Теоретические занятия
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретические занятия
иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	Фронтальный опрос.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья	Зачет по сдаче нормативов
<b><i>Промежуточная аттестация в форме</i></b>	<b><i>Диф.зачета</i></b>