

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 09.02.02 Компьютерные сети

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 09.02.02 Компьютерные сети.

– Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

– Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

– Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

– - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

Учебная общеобразовательная дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часа.

1.5 Тематический план и содержание учебной дисциплины

БД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры		5	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	5	2
	Лекции	2	
	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия		
	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.		
Раздел 2. Легкая атлетика		34	
Тема 2.1 Развитие	Содержание учебного материала	6	2
	Практическое занятие	4	

общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Комплекс специальных беговых упражнений			
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Содержание учебного материала		6	2
	Практическое занятие		4	
	1	Низкий старт и стартовый разгон. Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.		
	2	Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины			
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие		6	
	1	Бег по прямой с различной скоростью. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра.		2

	2	Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног			
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		8	1
	Практические занятия		6	
	1	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		
	2	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.		2
	3	Контрольное занятие: эстафетный бег. Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		4	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.		
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).		

	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Кроссовый бег			
Раздел 3. Основы физической подготовки			32	
Тема 3.1. Основы регулируемк и величин физических нагрузок	Содержание учебного материала		6	1
	Практическое занятие		4	
	1	Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.		
	2	Основы регуляции величин физических нагрузок. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для мышц живота			
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	Содержание учебного материала		10	2
	Практическое занятие		6	
	1	Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.			
Тема 3.3. Развитие силы	Содержание учебного материала		8	2
	Практическое занятие		6	
	1	Совершенствование силовых качеств. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц рук			
Тема 3.4. Развитие выносливости	Содержание учебного материала		8	2
	Практическое занятие		4	
	1	Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для развития выносливости.			
Раздел 4. Гимнастика			40	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	Содержание учебного материала		6	2
	Практическое занятие		4	
	1	Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			
Тема 4.2. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие		4	
	1	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно .Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		

	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Освоение приемов массажа и самомассажа			
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала		8	
	Практическое занятие		4	
	1	Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)		3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия		6	
	1	Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши) и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра.		
	2	Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки) в целом		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений с гантелями			
Тема 4.5 Опорный	Содержание учебного материала		10	2
	Практические занятия		6	

прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	1.	Обучение и совершенствование опорному прыжку. Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу.		
	2.	Акробатическая подготовка. Обучение группировке, перекатам в группировке; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.		
	3.	Контрольное занятие: Разминка. Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла, ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие гибкости			
Раздел 5. Спортивные игры			41	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		13	
	Практические занятия		11	
	1	Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил		2
	2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам		
	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Двусторонняя игра Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	5	Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие физических качеств			
Тема 5.2.		Содержание учебного материала	14	

Баскетбол	Практические занятия		10	
	1	Правила судейства соревнований в баскетболе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		2
	2	Передача мяча разными способами. Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	3	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
	4	Совершенствование бросков мяча в кольцо. Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам		
	5	Контрольное занятие: баскетбол. Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам		3
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для коррекции осанки, предотвращения плоскостопия			
Тема 5.3 Футбол		Содержание учебного материала	14	2
		Практические занятия	10	
	1	Техника безопасности на уроке футбола. Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра		
	2	Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		3
	3	Отработка техники ложных движений (финтов). Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам		2
	4	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		2

	5	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.		2
	6	Контрольное занятие: футбол. Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		3
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата			
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			24	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		8	
	1	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.		2
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра		2
	3	Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений			
Тема 6.2. Метания гранаты	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия		8	
	1	Обучение и совершенствование техники метания		2

	гранаты на дальность. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра		2
2	Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.		
3	Контрольное занятие: метание гранаты. Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами		3
	Самостоятельная работа обучающихся.	4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Посещение спортивных клубов, секций. Комплекс упражнений на грудные мышцы		
Всего:		176	

1.6. Вид промежуточной аттестации: дифференцируемые зачеты

1.7 Основная литература

1. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., ред. - Москва : Русское слово, 2013. - 176 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-00007-299-8

Составитель: преподаватель В.В. Цуркан