

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Протокол № 7 от «28» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧПОУ «МКСО»
С.А. Кузьмина

«23»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)
(заочная форма обучения)

Магнитогорск, 2023г.

Разработчики:

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»;
- 2.

Техническая экспертиза рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД. 09 Физическая культура пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины...	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	26

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД. 09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ООД. 09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *38.02.04 Коммерция (по отраслям)*.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ООД. 09 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) 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 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>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - 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

	<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; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - 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; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) 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>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <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
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - 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,

	<p>действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - 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 	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <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 1.2. На своем участке работы управлять товарными запасами и потоками, организовывать работу на складе, размещать товарные запасы на хранение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <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:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - 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>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - 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 	<p>качеств;</p> <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>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо</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, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 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</p>	<p>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; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее</p>	<p>- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	156
в т.ч.:	
1. Основное содержание (всего учебных занятий)	2
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	0
промежуточная аттестация (З,ДЗ)	2
2.Самостоятельная работа	78(20)
Профессионально – ориентированное содержание (в форме практической подготовки)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	18

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ООД. 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<i>Основное содержание</i>			
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		34(2)	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	6	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	7	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	6	
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Физические качества, средства их совершенствования</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p>	7	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
•Профессионально ориентированное содержание		2(2)	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности Рациональная организация труда факторы сохранения и укрепления здоровья профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	7(1)	
Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Понятие «профессионально прикладная физическая подготовка» задачи профессионально прикладной физической подготовки, средства профессионально прикладной физической подготовки		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств	7(1)	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности		112(18)	
Методико-практические занятия		40(18)	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Самостоятельная работа	7(2)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	Самостоятельная работа Освоение методики составления планов конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	7(2)	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ПК 1.1. ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	Самостоятельная работа	2(2)	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Самостоятельная работа	8(2)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
профессионально ориентированных задач	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8(8)	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практическое занятие 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	Самостоятельная работа 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	14(8)	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	Самостоятельная работа	2(2)	
2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)		34	
Тема 2.7 Основная гимнастика (1) (обязательный вид)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции				
	<p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте</p> <p>14 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p> <p>Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p>	7	ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13				
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1" data-bbox="497 1082 1541 1327"> <thead> <tr> <th data-bbox="497 1082 1016 1126">Девушки</th> <th data-bbox="1016 1082 1541 1126">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="497 1126 1016 1327">1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td> <td data-bbox="1016 1126 1541 1327">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
Девушки	Юноши						
1 Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;						

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))		Объем часов	Формируемые компетенции
		<p>подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p>	2	
<p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p>	<p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p>			
<p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</p>	<p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>			
<p>Самостоятельная работа</p>				
<p>Тема 2.7 (3) Акробатика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13</p>
<p>Практические занятия 18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 19. Совершенствование акробатических элементов 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>	<p>Девушки</p>	<p>Юноши</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>И.П. О.С.: Равновесие на левой (правой) Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом Кувырок назад Перекатом назад стойка на лопатках Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) Кувырок вперед Кувырок вперед в упор присев Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.7 (4) Аэробика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Самостоятельная работа Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики в т.ч. с использованием новых видов оборудования и</p>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	направлений аэробики (классическая, степ аэробика, фитбол аэробика и т. п.).		
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса Выполнение упражнений со свободными весами		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
Тема 2.7 Самбо (6)	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия Освоение совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры		
	Самостоятельная работа Техника безопасности при занятиях самбо. Специально подготовительные упражнения для техники самозащиты		
2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)		38	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>24.Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>		ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	28. Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.8 (3) Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.8 (4) Бадминтон	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-о тактических приёмов в игровой деятельности.</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.8 (5) Теннис	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Освоением совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.8 (6) Хоккей	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9,
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности		ЛР 13
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.8 (7) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия 29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Развитие физических способностей средствами игры		
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 31. Совершенствование техники спринтерского бега 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега', средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 37 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное, профессионально-ориентированное, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии))	Объем часов	Формируемые компетенции
	38 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа	14	
Тема 2.10 Плавание	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 13
	Практические занятия 41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов 44 Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
	Самостоятельная работа		
Дифференцированный зачет		2	
Всего		156(20) часов	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания ласты

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного

прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

- учебные издания

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Примерные программы по предмету «Физическая культура» 10-11 классы;
3. Программа физического воспитания 1-11 классы, В. И. Лях, А. А. Зданевич, М. «Просвещение», 2019;
4. Гуревич П.А.. 300 соревновательно - игровых заданиях по физическому воспитанию. Минск. «Высшая школа», 2011;
5. Каинов А. Н. Шалаев П. Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы. Волгоград «Учитель», 2009;
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Ф к. Безопасность уроков, соревнований и походов. М. «Изд-во НЦ ЭНАС»,2010;
7. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.П. Лях. -3-е изд,-М.:Просвещение,2019.
8. Лях В. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.М. Ляха, А.А. Зданевича10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.П. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение. 2019;
9. Мальцев А. И.. Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. Ростов на Дону «Феникс». 2008;
10. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. «Владос», 2000;
11. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М. «Владос», 2010;
12. Физическая культура. 10-11 классы. : учеб, для общеобразовательных учреждений / В. П. Лях, А.А. Зданевич -2-е изд. -М.:Просвещение,2021.
13. Физкультура. 5-11 классы: календарно - тематическое планирование по трёхчасовой программе / В.И. Виненко. - Волгоград: Учитель..

- интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 08.07.2021). - Текст: электронный.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 13.06.2021). - Текст: электронный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). - Текст: электронный.

4. КиберЛенинка. URL: <http://cvberleninka.ги/> (дата обращения: 11.06.2021). - Текст: электронный.
5. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / (дата обращения: 01.06.2021). - Текст: электронный.
6. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrarv.ru> (дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 14.06.2021). - Текст: электронный.
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 16.06.2021).
9. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/> (дата обращения: 12.06.2021). - Текст: электронный.
10. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 15.06.2021). - Текст: электронный.
11. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). - Текст: электронный.
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 01.07.2021). - Текст: электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с", 1.6 П О/с Р 2, Темы 2 1 - 2.5 П-о/с. 2.6.2.7.2.8.2.9. 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации -выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 По/с Р 2, Темы 2.1 -2.5 П-о/с. 2.6., 2.7., 2.8., 2.9., 2.10	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П о/с Р 2, Темы 2.1 -2.5 П-о/с. 2.6., 2.7., 2.8., 2.9., 2.10	-составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование
ПК 1.2. На своем участке работы управлять товарными запасами и потоками, организовывать работу на складе, размещать товарные запасы на хранение	Р 1, Темы 1.5-1.6 П-о/с, Р 2, Темы 2.1-2.5 П-о/с	-составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете