

Министерство культуры Красноярского края
КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Предметно-цикловая комиссия общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 51.02.03 Библиотековедение

Базовая подготовка

КАНСК 2023

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 51.02.03 Библиотечное дело (базовая подготовка)

Организация–разработчик:

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Канский библиотечный колледж»

Разработчик:

Шитиков С.В., преподаватель и руководитель физического воспитания КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК общих гуманитарных и социально–экономических дисциплин

Протокол № 11 от «28» 06. 2023г.

Председатель ПЦК

_____ Ю.В. Истомина

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора КГБПОУ "Канский библиотечный колледж"

_____ Л.Г. Каракулова

«31» августа 2023 г.

Согласована:

Зам. директора по УВР

_____ Е.О. Винокурова

«31» августа 2023 г.

Рецензенты:

Истомина Ю.В. , председатель ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин КГБПОУ «Канский библиотечный колледж»

Болотов Б. А. , преподаватель КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.03 Библиотечное дело.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями СПО, реализующими программу по специальности «Библиотечное дело», а также в дополнительном профессиональном образовании с целью профессиональной подготовки, переподготовки и повышении квалификации по данной специальности.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

По учебному плану дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

Дополнительно уметь:

- анализировать и объективно оценивать собственные спортивные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Дополнительные знания

- о базовых видах спорта, их целях, задачах и формах организации;
- технику выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, возможные ошибки, способы эффективного их исправления.

В результате освоения учебной дисциплины, обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Дополнительная компетенция

- ОК 11. Выполнять технически правильно физические действия из базовых видов спорта и использовать их в игровой и соревновательной форме.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 264 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа;

самостоятельной работы обучающегося 132 часа.

Предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе про-
ведения практических занятий.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	264
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
практические занятия	132
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	132
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2 ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p style="text-align: center;">Раздел 1. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала Теоретические сведения Техника бега на короткие и средние дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Практические занятия 1. Бег на короткие дистанции. 2. Метание гранаты. 3. Бег на средние дистанции 4. Кроссовая подготовка. 5. Прыжок в длину с места. 6. Прыжок в высоту с разбега. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Бег 30,60,100 м. 3. Бег 800,1000 м. 4. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">12</p>	<p style="text-align: center;">2</p>
<p style="text-align: center;">Раздел 2. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Теоретические сведения Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости,</p>	<p style="text-align: center;">14</p>	<p style="text-align: center;">2</p>

	<p>гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Акробатические упражнения. 3.Упражнения на перекладине. 4.Опорные прыжки. <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2.Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий. 3. Подготовка презентаций, докладов, рефератов 	14	
<p>Раздел 3. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	10	2

	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в волейболе. 2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках. 3. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой. 4. Техника выполнения различных передач в баскетболе. 5. Бросок мяча в корзину. <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов 	10	
<p>Раздел 4. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.) В случае отсутствия условий может быть заменена общефизической подготовкой (ОФП).</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Техника спусков и подъемов, поворотов и торможений.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах различными ходами. 	12	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>4. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	12	
<p>Раздел 5. Виды спорта по выбору</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Особенности физической и функциональной подготовленности. История возникновения и развитие игровых видов спорта (Лапта, Тег регби, Бадминтон)</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Техничко-тактические действия в игровых видах спорта.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности</p> <p>3. Игра лапта</p> <p>4. Тег регби</p> <p>5. Бадминтон</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	28	2
		28	
<p>Раздел 6. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Техника бега на короткие, средние дистанции, бег по прямой и виражу, пересечённой местности, эстафетный бег. Прыжки в длину, в высоту с разбега.</p>	14	2

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 60-100м с низкого старта 2. Метание гранаты с места и с разбега 3. Бег на средние дистанции по пересеченной местности 4. Бег на 1000 м. 5. Прыжок в длину с места 6. Прыжок в высоту с разбега 7. Эстафетный бег <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Бег 30,60,100 м. 3. Бег 800,1000 м. 4. Бег 2000,3000м. 5. Подготовка презентаций, докладов, рефератов 	14	
<p>Раздел 7. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, бего- 	8	2

	<p>вых и прыжковых упражнений, комплексов обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2.Акробатические упражнения.</p> <p>3.Упражнения на перекладине.</p> <p>4.Опорные прыжки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Подготовка презентаций, докладов, рефератов</p>	8	
<p>Раздел 8. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, поставка, топ-спин, топс – удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи в волейболе.</p> <p>2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу в</p>	6	2

	<p>Двигательные действия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности 3. Игра лапта 4. Тег регби 5. Бадминтон 6. Настольный теннис <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов 	14	
	Максимальная учебная нагрузка обучающегося	264	

Уровни усвоения

1. Ознакомительный (узнавание, воспроизведение).
2. Репродуктивный (деятельность по образцу, по аналогии)
3. Продуктивный (решение проблемных задач, ситуации)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование и инвентарь:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, антенны; оборудование для силовых упражнений, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания, граната для метания, «козел» гимнастический

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

Технические средства обучения:

- выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.] – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Изд-во. Урал. Федерал. ун-та, 2014. – 244 с. – Текст : непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 384 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»). – Текст : непосредственный.

Интернет – ресурсы:

1. Комплексная программа по физической культуре для 1–11 классов. / под ред. В. И. Лях. – URL: http://spartak.sasha.ucoz.ru/index/ehlektronnye_knigi_i_uchebniki/0-10.

Примерные темы докладов, сообщений и презентаций

1. Влияние физических упражнений на организм студента.
2. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
3. Оздоровительная физическая культура на уроках и во внеурочное время.
4. Роль физической культуры в укреплении иммунно-защитной системы студента.
5. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
6. Здоровый образ жизни. Социальные и психологические аспекты.
7. Туризм и его влияние на организм.
8. Аэробика и ее влияние на развитие резервных возможностей организма.
9. Дыхательные оздоровительные методики.
10. Лыжная подготовка. Цель и задачи в условиях Сибирского федерального округа.
11. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
12. Пауэрлифтинг. Развитие силовых способностей и морально-волевых качеств.
13. Современное спортивное оборудование в системе физического воспитания студентов.
14. Информационный бюллетень (стенгазета).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (общие и профессиональ- ные компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоен- ные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Контрольные нормативы, оценка на практическом занятии.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений
ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Контрольные нормативы, оценка на практическом занятии.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Контрольные нормативы, оценка на практическом занятии.
Дополнительная компетен-	демонстрация техники выпол-	Педагогическое

ция ОК 11. Выполнять техниче- ски правильно физические действия из базовых видов спорта и использовать их в игровой и соревновательной форме.	нения физических упражне- ний и технических приемов, изучаемых видов спорта	наблюдение
---	---	------------

Самостоятельная работа и форма отчетности

Тема	Кол. Часов	Вид самостоятельной работы	Форма отчета
Раздел 1. Легкая атлетика	12	Выполнения упражнения: Бег 30,60,100 м. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 800,1000 м. Бег 2000,3000 м.	Выполнение на практических занятиях
Раздел 2. Гимнастика	14	Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
Раздел 3. Спортивные игры	10	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
Раздел 4. Лыжная подготовка	12	Катание на лыжах в свободное время. Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий. Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
Раздел 5. Виды спорта по выбору	28	Совершенствование техники и тактики спортивных, подвижных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
Раздел 6. Легкая атлетика	14	Выполнения упражнения: Бег 30,60,100 м. Закрепление и совершенствование техники изучаемых	Выполнение на практических занятиях

		<p>мых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Бег 800,1000 м.</p> <p>Бег 2000,3000 м.</p>	
Раздел 7. Гимнастика	8	<p>Закрепление и совершенствование строевых приемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	Выполнение на практических занятиях
Раздел 8. Спортивные игры	6	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
Раздел 9. Лыжная подготовка	14	<p>Катание на лыжах в свободное время.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники спусков и подъемов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.</p>	Выполнение на практических занятиях
Раздел 10. Виды спорта по выбору	14	Совершенствование техники и тактики спортивных, подвижных игр в процессе самостоятельных занятий.	Выполнение на практических занятиях
Итого:	132		