

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Василенко В.Н.

«25» _____ 05 _____ 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

18.02.01 «Аналитический контроль качества химических соединений»

Квалификация выпускника

Техник

1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка выпускника

к выполнению и решению профессиональных задач в области контроля состава и свойств материалов с использованием химических и физико-химических методов анализа; к освоению следующих видов деятельности:

- Определение оптимальных средств и методов анализа природных и промышленных материалов.
- Проведение качественных и количественных анализов природных и промышленных материалов с применением химических и физико-химических методов анализа.
- Организация работы коллектива исполнителей.
- Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих.

Объектами профессиональной деятельности выпускников при освоении данной дисциплины являются:

- природные и промышленные материалы;
- оборудование и приборы;
- нормативная и техническая документация;
- управление производственной деятельностью персонала.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать компетенциями:

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения) | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен: | | |
|-------|-----------------|---|--|--|---|
| | | | Умения | Знания | Ресурсы |
| 1 | ОК-1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Психология коллектива; психология личности. |
| 2 | ОК-2 | Осуществлять | Планирование | Определять | Номенклатура |

| | | | | | |
|---|------|--|--|---|---|
| | | поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. | задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее важное в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. | информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| 3 | ОК-4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач; планирование профессиональной деятельности. | Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности. |
| 4 | ОК-5 | Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |
| 5 | ОК-6 | Работать в коллективе и | использовать | основы здорового | Психология коллектива; |

| | | | | | |
|---|------|---|---|---|---|
| | | команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | образа жизни. | психология личности. |
| 6 | ОК-8 | Использовать средства физической культуры для сохранения, укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности и для успешной реализации профессиональной деятельности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. |

3. Место дисциплины в структуре образовательной ППСЗ:

Дисциплина относится к обязательной части цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и изучается в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр |
|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | р | р | р | р | р |
| Общая трудоемкость дисциплины | 344 | 64 | 80 | 64 | 64 | 72 |
| Контактная работа в т.ч. аудиторные занятия: | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|
| Практические занятия (ПЗ) | 172 | 32 | 40 | 32 | 32 | 36 |
| Вид аттестации | | Зачёт | Зачёт | Зачёт | Зачёт | Дифференцированный зачёт |
| <i>Самостоятельная работа:</i> | 172 | 32 | 40 | 32 | 32 | 36 |
| Аэробика. | 28 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Атлетическая гимнастика. | 28 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Ритмическая гимнастика. | 28 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 28 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта. | 28 | 7 | 7 | 7 | 7 | |
| Подготовка реферата. | 32 | 8 | 8 | 8 | 8 | |

5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы) | Трудоемкость раздела, часы |
|-------|---------------------------------|--|----------------------------|
| 1 | Лёгкая атлетика | Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. | 114 |
| 2 | Лыжная подготовка | Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | 94 |

| | | | |
|---|-----------------|--|-----|
| 3 | Спортивные игры | Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта. | 136 |
|---|-----------------|--|-----|

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции, час | ПЗ, Час | ЛР, Час | СРС, час |
|-------|---------------------------------|-------------|---------|---------|----------|
| 1 | Лёгкая атлетика | | 114 | | 114 |
| 2 | Лыжная подготовка | | 94 | | 94 |
| 3 | Спортивные игры | | 136 | | 136 |

5.2.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость, Час |
|-------|---------------------------------|--|-------------------|
| 1 | Легкая атлетика | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 |
| | | Экспресс-тест: 100 м, 400 м, прыжки в длину. Техника бега с высокого старта. | 2 |
| | | Техника прыжка в длину «согнув ноги» Кроссовая подготовка. | 2 |
| | | Техника бега с низкого старта. Совершенствование техник на короткие дистанции. | 2 |
| | | Совершенствование техники на средние дистанции. | 2 |
| | | Сдача контрольного норматива: девушки –500 м, юноши – 1000 м | 2 |
| | | Техника бега с высокого старта. | 2 |
| | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м | 2 |
| | | Сдача контрольного норматива: девушки -100, юноши-100 м | 2 |

| | |
|--|---|
| Техника бега на длинные дистанции. | 2 |
| Прыжковая подготовка | 2 |
| Работа на выносливость | 2 |
| Сдача контрольного норматива: девушки -2000, юноши-3000 м | 2 |
| Техника бега с низкого старта. | 2 |
| Совершенствование техники на короткие дистанции. | 2 |
| Техника бега с низкого старта. | 2 |
| Совершенствование техники бега с низкого старта. | 2 |
| Физическая подготовка. | 2 |
| Прыжки в длину. | 2 |
| Изучение техники прыжков в длину с места. | 2 |
| Изучение техники прыжков в длину с разбега. | 2 |
| Прыжковая подготовка. | 2 |
| Техника финиширования. | 2 |
| Совершенствование техники на короткие дистанции. | 2 |
| Техника спортивной ходьбы. | 2 |

| | | | |
|-------------------|--|--|---|
| | | Сдача контрольного норматива. | 2 |
| | | Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. | 2 |
| | | Пересдача контрольных нормативов. | 2 |
| Лыжная подготовка | | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Упражнения на склонах. | 2 |
| | | Изучение техники подъёма. | 2 |
| | | Совершенствование техники одношажного хода. | 2 |
| | | Работа рук и ног при одношажном ходе. | 2 |
| | | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Прохождение дистанций. | 2 |
| | | Физическая подготовка. | 2 |
| | | Изучение одновременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Совершенствование одновременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Упражнения на склонах. | 2 |
| | | Изучение техники спуска. | 2 |
| | | Изучение одновременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Совершенствование одновременного двухшажного хода. | 2 |
| | | Упражнения на учебной лыжне. | 2 |
| | | Изучение техники конькового хода. | 2 |
| | Совершенствование техники конькового хода. | 2 | |

| | | | |
|---|-----------------|--|---|
| | | Прохождение дистанции. | 2 |
| | | Изучение техники бесшажного хода. | 2 |
| | | Совершенствование техники бесшажного хода. | 2 |
| | | Работа на выносливость. | 2 |
| | | Сдача контрольных нормативов: Девушки-3000 м, юноши-5000 м. | 2 |
| 3 | Спортивные игры | Правила игры в Баскетбол. | 2 |
| | | Техника приема мяча в парах. | 2 |
| | | Техника штрафных бросков. Техника ведения в два шага с броском в корзину. | 2 |
| | | Совершенствование техники приема мяча в парах. | 2 |
| | | Совершенствование техники ведения мяча. | 2 |
| | | Изучение передачи мяча от груди. | 2 |
| | | Совершенствование видов передач мяча. | 2 |
| | | Прыжковая подготовка. | 2 |
| | | Совершенствование техники штрафных ударов. | 2 |
| | | Двусторонняя игра. | 2 |
| | | Изучение техники зонной защиты. | 2 |
| | | Совершенствование техники зонной защиты. | 2 |
| | | Изучение техники персональной защиты. | 2 |
| | | Двусторонняя игра. | 2 |

| | |
|---|---|
| Совершенствование техники ведения в два шага с броском в корзину. | 2 |
| Тактические действия в защите. | 2 |
| Силовая подготовка. | 2 |
| Правила игры в Волейбол. | 2 |
| Изучение нижней передачи. | 2 |
| Изучение верхней передачи. | 2 |
| Сдача контрольного норматива по Волейболу. | 2 |
| Изучение техники подачи мяча. | 2 |
| Прыжковая подготовка. | 2 |
| Тактические действия в защите. | 2 |
| Сдача контрольного норматива по Волейболу. | 2 |
| Тактические действия в нападении. | 2 |
| Изучения видов блокирования. | 2 |
| Совершенствование видов блокирования. | 2 |
| Прыжковая подготовка. | 2 |
| Изучение техники атаки первым темпом. | 2 |
| Совершенствование техники атаки первым темпом. | 2 |
| Подача мяча по зонам. | 2 |
| Двусторонняя игра | 2 |
| Сдача контрольного норматива по Силовой подготовке. | 2 |

| | | |
|--|-----------------------------------|---|
| | Пересдача контрольных нормативов. | 2 |
|--|-----------------------------------|---|

5.2.5 Самостоятельная работа студентов (СРО)

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид СРО | Трудоемкость , Час |
|-------|---------------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Лёгкая атлетика | Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. | 14 |
| 2 | Лыжная подготовка | Подготовка реферата. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 10 |
| 3 | Спортивные игры | Подготовка реферата. Совершенствование командно-технических приемов в национальных видах спорта. | 16 |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

6.1 Основная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016.

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=499657

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта – Москва : Спорт, 2017. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=475389

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры – Москва: Спорт, 2016. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454238

6.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=497151

6.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Калугин, С. Л. Физическая культура: методические указания к выполнению самостоятельной работы для обучающихся по специальности 43.02.14 Гостиничное дело /ВГУИТ, ФСПО - Воронеж, 2020
<http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/5001>

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
|---|---|
| «Российское образование» - федеральный портал | https://www.edu.ru/ |
| Научная электронная библиотека | https://elibrary.ru/defaultx.asp? |
| Национальная исследовательская компьютерная сеть России | https://niks.su/ |
| Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» | http://window.edu.ru/ |
| Электронная библиотека ВГУИТ | http://biblos.vsuet.ru/megapro/web |
| Сайт Министерства науки и высшего образования РФ | https://minobrnauki.gov.ru/ |
| Портал открытого on-line образования | https://npoed.ru/ |
| Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ» | https://education.vsuet.ru/ |

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – н-р, ОС Windows, ОС ALT Linux.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| | |
|--|--|
| Спортивный зал (ауд.44) 2 раздевалки, 2 душевые, тренажерный зал, | Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; спортивный комплекс тренажер «Здоровье»; музыкальный центр Panasonic, выносные колонки Dialogw-204 Cherry 50w, микрофон; мультимедиа проектор SANYOPLC –XU 50 - 1 шт.; экран переносной – 1 шт.; ноутбукASUSK 73 E15-2410 MСPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HDGraphics 3000– 1 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране. Элементы полосы препятствия (лабиринт ГТО, разрушенная |
|--|--|

| | |
|--|--|
| Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. | лестница ГТО, брусья Т-23м, шведская стенка с турниками) |
|--|--|

При проведении практических занятий используется спортивный комплекс:

Аудитория для самостоятельной работы студентов:

| | | |
|---|---|--|
| Компьютерный класс для самостоятельной работы, в т.ч. для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд.19) | Локальная сеть, коммутатор Д-Link DES-1016 с выходом в «Интернет»; Компьютер в сборе в составе: IntelCore i3-540/4096/500/DVD-RW/GeForce CT220 – 8 шт.; Принтер лазерный HP Laserjet P-2035 A4 30 стр.в мин. – 1 шт.; Сканер HP Scanjet- 3110-1шт.; Мультимедиа проектор SANVO PLC –XU 50 – 1 шт.; Экран переносной – 1 шт.; Ноутбук ASUSK 73 E I5-2410 M CPU\4096\500\DVD-RW \Intel(R) HD Graphics 3000 – 1 шт.; Маркерная доска; Плакаты, наглядные пособия, схемы; Комплект учебной мебели. | Microsoft Windows7 ; Adobe Reader XI; Microsoft Office 2007 Standart; GIMP; Pascal ABC; Inkscape; Free Pascal; Paint.NET; Oracle VM Virtual Box; Microsoft Visual Studio 2010; Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» |
|---|---|--|

Дополнительно, самостоятельная работа обучающихся, может осуществляться при использовании:

| | | |
|-----------------|--|--|
| Ресурсный центр | Компьютеры со свободным доступом в сеть Интернет и Электронными библиотечными и информационно справочными системами. | Альт Образование 8.2 + LibreOffice 6.2+Maxima Лицензия № AAA.0217.00 с 21.12.2017 г. по «Бессрочно» |
|-----------------|--|--|

АННОТАЦИЯ

Процесс изучения раздела дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (результат освоения) | В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен: | | |
|-------|-----------------|--|--|--|--|
| | | | Умения | Знания | Ресурсы |
| 1 | ОК-1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Психология коллектива; психология личности. |
| 2 | ОК-2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. | Определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее важное в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. | Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| 3 | ОК-4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач; планирование профессиональных | Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействие с коллегами, руководством, | Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности. |

| | | | | | |
|---|------|---|---|--|---|
| | | профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | ой деятельности. | клиентами. | |
| 4 | ОК-5 | Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |
| 5 | ОК-6 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | основы здорового образа жизни. | Психология коллектива; психология личности. |
| 6 | ОК-8 | Использовать средства физической культуры для сохранения, укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности и для успешной реализации профессиональной деятельности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---------------------|
| | | | | я характерными для данной профессии. | перенапряжен ия. |
|--|--|--|--|---|---------------------|

иметь практический опыт в: Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации. Психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Содержание раздела дисциплины: Техника бега с низкого старта; совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции силовая подготовка. Совершенствование техники бега с низкого старта. Прыжковая подготовка. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.

Техника безопасности по лыжной подготовке; изучение техники попеременного двухшажного хода. Изучение техники одновременных ходов; преодоление подъёмов и спусков; совершенствование техники одношажного хода. Изучение техники бесшажного хода. Изучение техники спуска. Изучение техники конькового хода. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.

Волейбол, баскетбол. Правила игры в баскетбол и волейбол. Техника передачи мяча и остановки мяча в парах. Изучение техники верхней и нижней подачи. Изучение техники броска с различных дистанций. Изучение техники ведения мяча. Двусторонние игры по баскетболу и волейболу. Сов-ние командно-технических приёмов национальных видах спорта.