



УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора

К.А. Васильев

«31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки (специальность):

49.02.01 Физическая культура (повышенный уровень)

Профиль (при наличии): педагог по физической культуре и спорту

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	ОУДБ.08	
Группа	136	
Курс	1 курс на базе 9 классов	
Семестр	1,2 семестр на базе 9 классов	
Общее количество часов:	72 часов	
Аудиторные занятия	4 часа	
Форма контроля	1 семестр: к/р 2 семестр: д/зачет	

* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура (повышенный уровень) по направлению подготовки (профилю направления, специальности) педагог по физической культуре и спорту

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Щербакова Н.Б.(преподаватель)

(должность, статус разработчика).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «29» августа 2023г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения _____ К.Е.Подтёпина,
Ио заместителя директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «30» августа 2023 г., приказ № 687-од от «31» августа 2023 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе _____ К.А. Васильев,
(Ф.И.О., должность, статус, подпись).

Врио директора.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

1. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО 49.02.01. Физическая культура

2. 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

БАЗОВЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные по разделам примерной программы, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

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

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно--тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

5.2.1. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

5.2.2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

2.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

-максимальной учебной нагрузки обучающегося- 72 часа, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 4 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	68
теоретических занятий	4
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<i>Итоговая аттестация в форме итоговой контрольной работы</i>	
<i>1 семестр: к/р, 2 семестр: д/зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4/68	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание 1 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Практическая работа 1 Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. 2 Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм 3 Обучение технике метания гранаты, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м. 4 Совершенствование техники метания гранаты, эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю) 5 Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, разбега	8 1 2 1 2 2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;

Тема 3.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание		2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели критерии оценки, использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
Тема 4.1 Спортивные игры Баскетбол	Практическая работа		9	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1	ТБ по баскетболу. Стойки игрока остановки передвижения передача мяча на месте и в движении.	1	
	2	Обучение техники ловли и передачи мяча на месте в движении обучение техники ведения мяча.	1	
	3	Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо броски мяча в кольцо с различных дистанций.	1	
	4	Совершенствование техники ведения мяча ведение мячом ведение с изменением Направления.	1	
	5	Обучение техники игры в нападении и защите владение мячом вырывание выбивание, игра в баскетбол.	1	
	6	Обучение правилам игры в баскетбол судейство соревнований ведение протокола игры, учебная игра в баскетбол.	1	
	7	Совершенствование техники игры в нападении и защите командные действия учебная игра в баскетбол.	1	
	8	Выполнение учебных нормативов в ведении мяча бросков мяча в кольцо учебная игра в Баскетбол.	1	
9	Предмет и задачи. Краткие исторические сведения. Основные понятия о баскетболе. Классификация техники и тактики игры. Терминология баскетбола. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры	1		

		безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетбола.		
Тема 5.1 Спортивные игры Волейбол	Практическая работа		9	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1	История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам перемещениям обучение верхней передачи мяча	1	
	2	Обучение верхней передачи мяч в парах обучение приёму мяча снизу игра в волейбол	1	
	3	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах приём мяча снизу обучение	1	
	4	Передача мяча в парах тройка на месте в движении совершенствование техники верхней передачи мяча	1	
	5	Совершенствование техники игры в волейбол передача мяча через сетку в парах тройках	1	
	6	Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол	1	
	7	Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча подача мяча игра в волейбол	1	
	8	Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие	2	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	Практическая работа		10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1	Обучение техники передвижения на лыжах классификация лыжных ходов прохождение дистанции 3км	1	
	2	Совершенствование техники лыжных ходов, попеременно двушажного , одновременно одношажного хода	1	
	3	Прохождение дистанции до 5км совершенствование техники сочетания лыжных ходов обучение спускам, подъёмам, торможениям	2	
	4	Обучение правилам соревнований основные элементы тактики соревнований 3км 5км	2	
	5	Выполнение учебных норм по лыжной подготовке техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км 8км	2	
	6	Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км	2	
Тема 7.1 Гимнастика	Практическая работа		10	
	1	Строевые упражнения на месте совершенствование техники выполнения опорного прыжка обучение элемента акробатики	1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	2	Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	2	

	3	Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжка обучение комбинациям на бревне акробатика	1	
	4	Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцах перекладине	2	
	5	Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических элементов	2	
	6	Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на снарядах бревно кольца брусья	1	
	7	Выполнение учебных норм на снарядах опорный прыжок кольца бревно брусья	1	
Тема 8.1 Атлетическая гимнастика	Практическая работа		12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1	ТБ на занятиях атлетическая гимнастика влияние упражнений на телосложение обучение комплексу упражнений с гантелями.	1	
	2	Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гантелями ознакомление с упражнениями на тренажёрах	2	
	3	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса спины рук упражнения на тренажёрах	2	
	4	Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренажёрах	2	
	5	Общеразвивающие упражнения комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренировках	3	
	6	Выполнение зачётных норм по атлетической гимнастике комплекс упражнений с гирей 16кг упражнения на тренажёрах	2	
Тема 9.1 Легкая атлетика	Практическая работа		10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике совершенствование техники бега на короткие дистанции 30-60-100м прыжки	1	
	2	Совершенствование технике бега на средние дистанции 500м прыжки в длину с места, с разбега	2	
	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м прыжки в высоту	1	
	4	Совершенствование техники прыжка в высоту, метание гранаты	1	
	5	Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину с разбега	1	
	6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции бег 2000м(д) 3000м(ю) метание	1	
	7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции результат 2000м(д) 3000м(ю)	1	
8	Выполнение учебных норм по лёгкой атлетике в беге прыжках метании	1		

	9	Подвести итоги работы за год зачётное занятие выполнение норм по л/а	1	
		Итого: 68 часа практических занятий; 4-часов теоретических занятий.	Всего 72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими 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:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 18-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 176с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение 2017. - 255 с.
2. Новаковский, С.В. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО / С.В. Новаковский. - М.: ЮРАЙТ, 2017 – электронный учебник
3. Крючек, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика / Е.Н. Крючек. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - электронный учебник.

4. Грецов, А. П. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник / Г. В. Грецов. - М.: Академия, 2014. - электронный учебник
5. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник / Ю. Д. Железняк. - М.: Академия, 2017 г. - электронный учебник.
6. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр академия «Академия», 2010. - 304 с.
7. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6 -е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444, (1) с. : ил. - (Высшее образование).
8. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. Ф505 заведений / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев). - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычки увеличение продолжительности жизни; <input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>уметь:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы самомассажа; <input type="checkbox"/> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <input type="checkbox"/> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <input type="checkbox"/> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов</p>

самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах

занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные

государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом

фрагмента занятия с решением задачи по развитию

физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями,

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или

занятия

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.