

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. Р.К.ЩЕДРИНА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 01.06 Физическая культура 1-2 курс

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

**Тольятти
2021**

Рассмотрена и одобрена на заседании
Предметно цикловой комиссии
«Общеобразовательные дисциплины»
Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.
Председатель ПЦК
/ _____ / Панина О.В.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе

/ _____ / Кочетова Е.Б.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10. 2014г. для реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.04 Вокальное искусство,(№1381)

Составитель:

Ювакаева Т.А., преподаватель, 1 квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ	17
5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать общими компетенциями: ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

Содержание программы направлено на достижение следующих **целей**:

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

воспитание патриотизма, толерантности, уважение к другим народам и культурам, бережного отношения к окружающей среде;

использование системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

нахождение и применение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

понимание основ физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы, планирование систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Программа предусматривает формирование у студентов общеучебных умений и навыков, овладение ими универсальными способами учебной деятельности

Уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

Знать:

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств, способы закаливания организма и основные приемы массажа

Формирование умений предусматривает применение разнообразных источников по физической культуре.

В ГБПОУ «Тольяттинский музыкальный колледж им. Р.К Щедрина»
На физическую культуру по специальностям среднего профессионального

образования гуманитарного профиля отводится 288 часа (максимальная), в том числе 144 часов аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах ППСЗ среднего профессионального образования. Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В программе теоретические сведения дополняются демонстрациями и практическими работами. Программа дисциплины составлена из 3 обучающих глав. Каждая глава имеет универсальную структуру и создается по одной методологии.

Структура главы содержит:

- основные учебные элементы и руководства по их использованию.

- матрицу базовых компетенций, банк информации: собственно учебный материал, практические упражнения по формированию компетенций, контрольные тесты для проверки усвоения изученного материала, индивидуальные задания творческого характера, зачетная работа. Модульная технология позволяет каждому студенту избирать свою образовательную траекторию. Практическая работа студентов по каждой главе выражается через решение учебных заданий, упражнений на 3 уровня усвоения (ознакомительный, репродуктивный, продуктивный).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение физической культурой при овладении студентами специальностями гуманитарного профиля.

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая выполнение утренней гимнастики, физкультурной паузы, производственная гимнастика, самостоятельных занятий студентами физической культурой, спортом, туризмом во вне учебное время, массовых физкультурно- оздоровительных спортивных мероприятий (проводятся в свободное от учебных занятий время в небольшом объеме, чтобы не отвлекать студентов от репетиций), консультаций студентов преподавателями физкультуры по вопросам самостоятельных занятий спортом. Врачебный контроль, медицинское обследование студентов проводится на всех курсах в течении первых двух недель учебного года, а так же перед соревнованиями или длительных перерывов в занятиях физической культурой.

Контроль качества освоения дисциплины проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в конце учебного года.

Зачет проводится за счет времени, отведенного на ее освоение в форме итоговой проверочной работы.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная учебная аудиторная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
Практические занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	2

2.1 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	22	
Тема 1.1.Основы знаний Легкая атлетика	Содержание учебного материала: 1.Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. 2.Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	1
Тема.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий: 1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. 3.Совершенствование техники бега на 100 м.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	4	3
Тема.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени) Бег 100м.	4	3
Тема.1.4. Выполнение контрольного	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ на месте. 2.Выполнение специальных беговых упражнений. (Бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, боком приставными шагами, спиной вперед)	4	1,2,3

норматива челночный бег 3х10м.	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	3
Тема.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение специальных беговых упражнений. 2.Выполнение ОРУ с отягощениями.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Прыжки в длину с разбега.	4	3
Тема.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий: 1.Техника выполнения тройного прыжка.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение специальных подготовительных упражнений	4	3
Раздел 2.	Спортивные игры	106	
	Волейбол	36	
Тема.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Перемещение в стойке волейболиста (спиной вперед, боком на полусогнутых ногах).	4	3
Тема.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для развития выносливости. 2.Прием мяча после отскока от сетки. Рубежный контроль	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	4	3

Тема.2.3. Совершенствован ие передачи мяча	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. 2.Прием мяча после отскока от сетки	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача	4	3
Тема.2.4. Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий: Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Закрепление приема мяча с низу и сверху, совершенствовать верхнюю подачу.	4	3
Тема.2.5. Совершенствован ие техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. 2.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками	6	3
Тема.2.6. Совершенствован ие верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение подачи мяча в прыжке.	4	3
Тема.2.7. Подача мяча по	Содержание практических занятий: 1.Развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча	4	1,2,3

зонам.	Самостоятельная работа: Верхняя подача мяча двумя руками через сетку.	6	3
Тема.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для развития силы. 2.Учебная игра волейбол.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Блокирование индивидуальное, групповое.	4	3
Тема.2.9.Совершение техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для развития силы. 2.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Три игры спортивной секции	4	3
	Баскетбол.	30	
Тема.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Промежуточная контрольная работа	4 2	1,2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение ведение мяча по прямой одной рукой с сопротивлением и без сопротивления соперника.	6	3
Тема.3.2. Выполнение упражнений баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. 2.Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Броски мяча от груди. Снизу. Сверху над головой, одной рукой от плеча.	6	3

Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ в движении. 2.Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1.Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления.	6	3
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ в движении. 2.Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	3
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий: 1.Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).2. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу	4	3
Тема.3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий: 1.Выполнение комплекса УГГ. 2.Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Забивание мяча.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа:	4	3
	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		
Тема .3.7. Совершенствование техники	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. 2.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	1,2,3

ведения мяча	Самостоятельная работа: Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4	3
	Настольный теннис	24	
Тема 4.1. Передвижение. Подбрасывание мяча ракеткой.	Содержание практических занятий: 1.Характеристика игры. Передвижение теннисиста. Способы хвата ракетки. 2.Основная исходная позиция и стойка. Способы перемещения.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Подбрасывание нескольких мячей. Подбрасывание мяча ракеткой	4	3
Тема 4.2. Специальные упражнения сопряженные с развитием скорости реакции	Содержание практических занятий 1.Выпады правой (левой) ногой влево и вправо, вперед назад с имитацией ударов. Правила игры.	4	2,3
	Самостоятельная работа: Передвижение вправо и влево прыжками	4	3
Тема 4.3. Виды подач и техника ударов	Содержание практических занятий: 1.Игры у тренировочной стенки сначала с двойного отскока (от стенки и пола). Учебная парная игра. Рубежный контроль	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Отработка подач с отскоком от стены или щита	4	3
Тема 4.4. Учебная игра. Тактика одиночной игры.	Содержание практических занятий: 1.Удары по мячу: удар толчком, удар с верхним вращением, удар с нижним вращением	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Отработка в парах, удар с верхним и нижним вращением.	4	3

Тема .4.5. Учебная игра	Содержание практических занятий: 1.Подача. Тактика игры атакующего против защитника и защитника против атакующего.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Одиночные и парные игры.	4	3
	Рубежный контроль		
Тема .4.6. Учебная игра.	Содержание практических занятий: 1.Совершенствование разнообразных приемов, действия обоих играющих.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Совершенствование разнообразных приемов.	4	3
	Ручной мяч (Гандбол)	16	
Тема 5.1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов стоек..	Содержание практических занятий: 1.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. 2.Остановка двумя шагами и прыжком: повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	4	3
Тема 5.2. Освоение ловли передач мяча.	Содержание практических занятий: 1.Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Передвижение с мячом с изменением направления и скорости.	4	3
Тема 5.3 Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	Содержание практических занятий: 1.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. 2.Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: 1.Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	4	3

	ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		
Тема.5.4 Освоение индивидуальной техники защиты, тактики игры	Содержание практических занятий: 1.Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 2.Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков.	4	1,2,3
	Самостоятельная работа: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	6	3
Раздел 3	Гимнастика	12	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий: 1.Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2.Выполнение комплекса УГГ. 2.Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	2,3
	Самостоятельная работа: Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
Тема.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий: 1.Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2.Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	4	2,3
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4	3
Тема.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий: 1.Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	2,3

	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение перекатов вперед-назад- в сторону, стойка на лопатках	4	3
	<i>Дифференцированный зачет</i>	4	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	144	
	Самостоятельная работа:	144	

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверки ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов, тестирование.</p> <p>Выполнение практических заданий.</p>

<p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств, способы закаливания организма и основные приемы массажа</p>	<p>Выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий</p>
---	---

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры.

Оборудование спортивного зала:

- мяч волейбольный «Galaэ»;
- мяч футбольный
- мяч баскетбольный
- турник навесной на гимнастическую стенку, металлический
- гимнастический мостик
- козел гимнастический
- теннисный стол- 6
- сетка волейбольная
- скакалки- 6
- щиты баскетбольные-2
- гимнастическая стенка- 8
- гимнастическая скамейка- 4

5.1 Информационное обеспечение обучения

Литература

1. Барчуков И.С, .Теория и методика физического воспитания и спорта. М.2015г.
2. Бишаева А. А. Физическая культура студента. М.2016г.
3. Гришина Ю.И Общая физическая подготовка. Ростов-на-Дону Феникс 2016г.
4. Евсеев Ю.И Физическая культура. Ростов-на-Дону Феникс 2014г.

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru Федеральный портал
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменениями	
БЫЛО	СТАЛО
Практическая работа «Составить комплекс подводящих упражнений способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжков в длину с места.»	Практическая работа «Поднятие туловища из положения в висе, лежа на спине»
Основание: Изменение формы контроля Подпись лица, внёсшего изменения	

