

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

I. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты на базовом уровне:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

II. Содержание (базовый уровень)

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

10 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: 30м, 60м.	1
2	Развитие скоростных возможностей. Бег на средние дистанции 500 м, 800м.	1
3	Легкая атлетика. Бег. Классификация (Д).	1
4	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. 6-мин. равномерный бег. Бег на 30 м на результат.	1
5	Техника эстафетного бега. Встречная эстафета. Бег на 60м на результат.	1
6	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Классификация(Д)	1
7	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
8	Прыжок в длину с места на результат. Бег на 100м на результат.	1
9	Современное состояние физической культуры и спорта(Д).	1
10	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега разными способами.	1
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега на результат.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
12	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (Д).	1
13	Развитие силовых и координационных способностей Совершенствование техники метания гранаты -500г(д),700г(м)	1
14	Метание гранаты в даль на результат.	1
15	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Д).	1
16	Правила безопасного поведения на уроках футбола. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
17	Двигательным действия без мяча.	1
18	Спортивная игра футбол. Правила игры (Д).	1
19	Техника владения мячом.	1
20	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
21	Спортивная игра футбол. Судейство (Д).	1
22	Правила безопасного поведения на уроках волейбола. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
23	Стойки, перемещения игрока.	1
24	Спортивная игра волейбол. Правила игры(Д).	1
25	Передачи мяча сверху двумя руками вверх и вперед (в опорном положении).	1
26	Передачи мяча сверху двумя руками вверх и вперед (в опорном положении).	1
27	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия(Д).	1
28	Нижняя прямая подача мяча.	1
29	Нижняя прямая подача мяча.	1
30	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции (Д).	1
31	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
32	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
33	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях физической деятельностью (Д).	1
34	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с предметами.	1
35	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
36	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной деятельностью (Д.)	1
37	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы).	1
39	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга и релаксации (Д).	1
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упоры).	1
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
42	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы самомассажа и банные процедуры (Д).	1
43	Акробатические упражнения и комбинации (перекаты).	1
44	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки).	1
45	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Презентация «Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)» (Д).	1
46	Акробатические упражнения и комбинации (стойки).	1
47	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). ОРУ в движении.	1
48	История лыжного спорта. Чемпионы России(Д).	1
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
50	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием.	1
51	Лыжные ходы. Классификация (Д).	1
52	Подъем «елочкой». Дистанция –1.5 км.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Обеспечение безопасности, судейство (Д).	1
55	Спуск с горы. Торможение «плугом». Дистанция -1.5км.	1
56	Попеременный двушажный ход.	1
57	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны(Д).	1
58	Одновременный двушажный ход.	1
59	Одновременный двушажный ход.	1
60	Приемы страховки и само страховки (Д).	1
61	Скользкий шаг. Дистанция – 2 км.	1
62	Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	1
63	Плавание. Характеристика вида спорта. Специальные упражнения пловца (Д).	1
64	Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
65	Коньковый ход с палками. Игры на лыжах.	1
66	Плавание. Нырание в длину. Оказание первой помощи пострадавшему(Д).	1
67	Прохождение дистанции на время-3000м(д), 5000м (м).	1
68	Прохождение дистанции на время-3000м(д), 5000м (м).	1
69	Формы организации занятий физической культурой(Д).	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
70	Правила безопасного поведения на уроках баскетбола. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
71	Стойки, передвижения, повороты, остановки игрока.	1
72	Спортивная игра баскетбол. Основные правила игры (Д).	1
73	Стойки, передвижения, повороты, остановки игрока	1
74	Ведение мяча на месте и с изменением скорости.	1
75	Спортивная игра баскетбол. Судейство(Д).	1
76	Ведение мяча на месте и с изменением скорости.	1
77	Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении разными способами.	1
78	Система индивидуальных занятий оздоровительной направленности, основы методики их организации и проведения (Д).	1
79	Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении разными способами.	1
80	Передача мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
81	Система индивидуальных занятий оздоровительной направленности. Контроль и оценка эффективности занятий (Д).	1
82	Ведение мяча с изменением скорости и сопротивлением.	1
83	Бросок мяча в кольцо разными способами. Нарушения. Штрафные броски.	1
84	Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений (Д).	1
85	Игровые задания. Игра «Стритбол».	1
86	Игра в баскетбол.	1
87	Оздоровительные системы воспитания (Д).	1
88	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*10 м.	1
89	Челночный бег 10*10 м.	1
90	Оздоровительные системы воспитания (Д).	1
91	Бег на длинные дистанции: 2000м (д), 3000м (м).	1
92	Бег на длинные дистанции на результат: 2000м(д). 3000м(м).	1
93	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (Д).	1
94	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
95	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Полоса препятствий.	1
96	Подвижные игры(Д).	1
97	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Преодоление полосы препятствий.	1
98	Специальная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности: 2000 (д), 3000м (м).	1
99	Народные игры (Д).	1
100	Современное состояние физической культуры и спорта в России	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
101	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений	1
102	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	1

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.	1
2	Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. челночный бег 3 по 10 м и 10 по 10 м	1
3	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела	1
4	Эстафеты с этапами до 150 – 200 м. Бег умеренной интенсивности до 3000м	1
5	Бег с изменением скорости до 20 мин	1
6	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела	1
7	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
8	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
9	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)	1
10	Метание гранаты 500 г на дальность по коридору 10 м.	1
11	Метание гранаты 500 г на дальность по коридору 10 м.	1
12	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)	1
13	Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.	1
14	Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.	1
15	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке.	1
16	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке.	1
17	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.	1
18	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.	1
19	Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.	1
20	Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.	1
21	Двусторонняя игра.	1
22	Двусторонняя игра.	1
23	Двусторонняя игра.	1
24	Круговая тренировка	1
25	Гимнастика. Строевая подготовка. Закрепление материала, пройденного в основной школе.	1
26	Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.	1
27	Круговая тренировка	1
28	Совершенствование акробатических упражнений	1
29	Совершенствование акробатических упражнений	1
30	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	1
31	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах	1
32	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
33	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	1
34	Упражнения в равновесии. Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).	1
35	Упражнения в равновесии. Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).	1
36	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений	1
37	Упражнения в равновесии. Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).	1
38	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
39	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	1
40	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	1
41	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.	1
42	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений	1
43	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.	1
44	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.	1
45	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	1
46	Лыжная подготовка. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.	1
47	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.	1
48	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела	1
49	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле	1
50	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле	1
51	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела	1
52	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.	1
53	Переходы с классических ходов на коньковые	1
54	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)	1
55	Переходы с классических ходов на коньковые	1
56	Переходы с классических ходов на коньковые	1
57	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)	1
58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
60	Легкоатлетические упражнения	1
61	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
62	Передвижение классическим и свободным стилем до 4 км. Прохождение дистанции на результат: 3км	1
63	Легкоатлетические упражнения	1
64	Передвижение классическим и свободным стилем до 4 км. Прохождение дистанции на результат: 3 км	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
65	Баскетбол. Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины.	1
66	Легкоатлетические упражнения	1
67	Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины.	1
68	Зонная и смешанная защита.	1
69	Легкоатлетические упражнения	1
70	Зонная и смешанная защита.	1
71	Позиционное нападение	1
72	Круговая тренировка	1
73	Позиционное нападение	1
74	Учебно-тренировочные нормативы	1
75	Круговая тренировка	1
76	Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.	1
77	Зонная и смешанная защита.	1
78	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	1
79	Тактика ведения игры	1
80	Тактика ведения игры	1
81	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	1
82	Тактика ведения игры.	1
83	Позиционное нападение	1
84	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений	1
85	Учебно-тренировочные нормативы	1
86	Учебно-тренировочные нормативы	1
87	Комплекс легкоатлетических упражнений	1
88	Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.	1
89	Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.	1
90	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений	1
91	Бег с переменной скоростью до 10 – 15 мин. Шестиминутный бег.	1
92	Бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350 м	1
93	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений	1
94	Бег с изменением скорости до 20 мин	1
95	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование.	1
96	Зачетный комплекс	1
97	Метание гранаты 500 г на дальность по коридору 10 м.	1
98	Метание гранаты 500 г на дальность по коридору 10 м.	1
99	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575853

Владелец Панова Елена Станиславовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022