

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Буретская средняя общеобразовательная школа»
Боханского района Иркутской области

Рассмотрено
на заседание НМС
Протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.

Согласовано
заместитель директора
по УВР
____ С.В.Серова
«__» _____ 20__ г.

Утверждена приказом
директора школы
Е.М.Нефедьева
№ ____
от «__» _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 - 11 классов**

Рабочая программа составлена на основе Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Буретская СОШ», с учетом УМК: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – М: Просвещение, 5-е издание – 2008 В.И.Лях, А.А. Зданевич (составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры).

Учителем физической культуры
Руденко Андрей Васильевич

с. Буреть
2016

Результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать

- 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 планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 11 классе на 2016-2017 учебный год

Раздел программы. Тема урока:	Содержание урока	Кол-во часов	№ урока	Дата проведения	
				По плану	По факту
1. Легкая атлетика: Вводный урок	Ознакомление учащихся о прохождении программного материала. Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Упражнения для общей физической подготовки.	1	1		
Тестирование двигательных способностей: скоростных.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег 100 м.	1	2		
Тестирование двигательных способностей: скоростно-силовых, гибкости.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	3		
Тестирование двигательных способностей: силовых, выносливости.	Подтягивание на перекладине из виса, бег на 2 км.	1	4		
Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	5		
Совершенствование техники спринтерского бега	Бег на результат на 100 м.	1	6		
Совершенствование техники спринтерского бега	Эстафетный бег.	1	7		

Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин юноши,15- 20 мин девушки.	1	8		
Совершенствование техники длительного бега	Бег на 3000 м юноши 2000 м девушки.	1	9		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.	1	10		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.	1	11		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	12		
Развитие выносливости	Кросс до 25 мин с препятствиями. Круговая тренировка.	1	13		
Развитие координационных способностей	Челночный бег 3-10 м., 10-5 м.	1	14		
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега.	1	15		
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега.	1	16		
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	17		
Развитие скоростных способностей	Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1	18		
2.Баскетбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	19		
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.	1	20		
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1	21		
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	22		
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	23		

Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1	24		
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	25		
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).	1	26		
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1	27		
Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	28		
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1	29		
Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	30		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	31 32		
Овладение игрой	Игра по правилам баскетбола.	1	33		
Овладение организаторскими умениями	Организация игры, судейство и комплектование команды.	1	34		
3. Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование строевых упражнений	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	2	35 36		
Совершенствование О. Р. У. без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	37		
Совершенствование О. Р. У. с предметами	Упражнения с набивными мячами, гириями, штангой и т.д. юноши, комбинация упражнений с обручами, скакалками, набивными мячами девушки.	1	38		
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный материал. Подъем в упор силой, вис согнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа врозь, соскок махом назад юноши. Пройденный материал. Подъем в	2	39 40		

	упор, вис углом. Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок девушки.				
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125см юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) девушки.	2	41 42		
Освоение акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью юноши. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках девушки.	2	43 44		
Совершенствование акробатических упражнений	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	45		
Развитие координационных способностей	Комбинации О. Р. У. без предметов и с предметами. Упражнения в ходьбе, беге прыжках. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнение на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Ритмическая гимнастика.	2	46 47		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивание (юноши). Упражнения в висах и упорах, О. Р.У. без предметов и с предметами, в парах. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз 1 мин.)	2	48 49		
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1	50		
Развитие гибкости	О. Р. У. с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	51		
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи и инструктора.	1	52		
4.Лыжная подготовка: Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	53		

Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	54 55		
	Коньковый ход.	2	56 57		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	58 59		
Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий.	2	60 61		
Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 3 км.	2	62 63		
	Прохождение дистанции до 4 км девушки, 5 км юноши.	1	64		
Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 5 км девушки, 6 км юноши.	1	65		
Развитие выносливости	Прохождение дистанции 5 км девушки и 8 км юноши.	1	66		
5.Волейбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	67		
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема (двумя, одной, после подачи, нападающего удара), передач мяча (первая передача в зоны 3 и 2, вторая в 4 и 2 и др.)	2	68 69		
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.	2	70 71		
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку (из зоны 4, 2, 3 и др.)	2	72 73		

Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка.	2	74 75		
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.	2	76 77		
Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	78		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	79 80		
Овладение игрой	Игра по правилам.	1	81		
Овладение организаторскими умениями	Организация игры, судейство и комплектование команды.	1	82		
6.Элементы единоборств: Освоение техники владения приемами	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Самостоятельная разминка.	1	83		
	Приемы самоотраховки.	1	84		
	Приемы борьбы лежа и стоя.	2	85 86		
	Учебная схватка.	2	87 88		
Развитие координационных способностей	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2	89 90		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	91 92		
Овладение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	1	93		
7.Легкая атлетика: Развитие скоростно-	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки и многоскоки, толкание	1	94		

силовых способностей.	ядра, набивных мячей, круговая тренировка.				
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4- 5 шагов на дальность, в цель. Метание гранаты 700 г. юноши, 500 г. девушки из различных и.п. на дальность, в цель. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	2	95 96		
Развитие координационных способностей.	Бег с преодолением препятствий на местности, барьерный бег.	1	97		
Совершенствование организаторских умений, знания о физической культуре.	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.	2	98 99		
Тестирование двигательных способностей: скоростных.	Бег 100 м.	1	100		
Тестирование двигательных способностей: скоростно-силовых, гибкости.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	101		
Тестирование двигательных способностей: силовых, выносливости.	Подтягивание на перекладине из виса, бег на 2 км.	1	102		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 10 классе на 2016-2017 учебный год

Раздел программы. Тема урока:	Программный материал	Кол-во часов	№ урока	Дата проведения	
				По плану	По факту
1. Легкая атлетика: Вводный урок	Ознакомление учащихся о прохождении программного материала. Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Упражнения для общей физической подготовки.	1	1		

Тестирование двигательных способностей: скоростных.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег 100 м.	1	2		
Тестирование двигательных способностей: скоростно-силовых, гибкости.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	3		
Тестирование двигательных способностей: силовых, выносливости.	Подтягивание на перекладине из виса, бег на 2 км.	1	4		
Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	5		
Совершенствование техники спринтерского бега	Бег на результат на 100 м.	1	6		
Совершенствование техники спринтерского бега	Эстафетный бег.	1	7		
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин юноши, 15- 20 мин девушки.	1	8		
Совершенствование техники длительного бега	Бег на 3000 м юноши 2000 м девушки.	1	9		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.	1	10		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.	1	11		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	12		
Развитие выносливости	Кросс до 25 мин с препятствиями. Круговая тренировка.	1	13		
Развитие координационных способностей	Челночный бег 3-10 м., 10-5 м.	1	14		
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега.	1	15		
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега.	1	16		
Совершенствование техники прыжка в	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	17		

высоту с разбега					
Развитие скоростных способностей	Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1	18		
2.Баскетбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	19		
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.	1	20		
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1	21		
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	22		
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	23		
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1	24		
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	25		
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).	1	26		
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1	27		
Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	28		
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1	29		
Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	30		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	31 32		
Овладение игрой	Игра по правилам баскетбола.	1	33		

Овладение организаторскими умениями	Организация игры, судейство и комплектование команды.	1	34		
3. Гимнастика с элементами акробатики: Совершенствование строевых упражнений	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	2	35 36		
Совершенствование О. Р. У. без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	37		
Совершенствование О. Р. У. с предметами	Упражнения с набивными мячами, гириями, штангой и т.д. юноши, комбинация упражнений с обручами, скакалками, набивными мячами девушки.	1	38		
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный материал. Подъем в упор силой, вис согнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа врозь, соскок махом назад юноши. Пройденный материал. Подъем в упор, вис углом. Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок девушки.	2	39 40		
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) девушки.	2	41 42		
Освоение акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью юноши. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках девушки.	2	43 44		
Совершенствование акробатических упражнений	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	45		
Развитие координационных способностей	Комбинации О. Р. У. без предметов и с предметами. Упражнения в ходьбе, беге прыжках. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнение на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Ритмическая гимнастика.	2	46 47		

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивание (юноши). Упражнения в висах и упорах, О. Р.У. без предметов и с предметами, в парах. Поднимание туловища из положения лежа на полу (кол-во раз 1 мин.)	2	48 49		
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1	50		
Развитие гибкости	О. Р. У. с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	51		
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи и инструктора.	1	52		
4.Лыжная подготовка: Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	53		
Освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	54 55		
	Коньковый ход.	2	56 57		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	58 59		
Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий.	2	60 61		
Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 3 км.	2	62 63		
	Прохождение дистанции до 4 км девушки, 5 км юноши.	1	64		
Развитие выносливости	Прохождение дистанции до 5 км девушки, 6 км юноши.	1	65		

Развитие выносливости	Прохождение дистанции 5 км девушки и 8 км юноши.	1	66		
5.Волейбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические знания. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	67		
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема (двумя, одной, после подачи, нападающего удара), передач мяча (первая передача в зоны 3 и 2, вторая в 4 и 2 и др.)	2	68 69		
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.	2	70 71		
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку (из зоны 4, 2, 3 и др.)	2	72 73		
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка.	2	74 75		
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.	2	76 77		
Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	78		
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	79 80		
Овладение игрой	Игра по правилам.	1	81		

Овладение организаторскими умениями	Организация игры, судейство и комплектование команды.	1	82		
6.Элементы единоборств:	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Самостоятельная разминка.	1	83		
Освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки.	1	84		
	Приемы борьбы лежа и стоя.	2	85 86		
	Учебная схватка.	2	87 88		
Развитие координационных способностей	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	2	89 90		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	91 92		
Овладение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	1	93		
7.Легкая атлетика: Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки и многоскоки, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	1	94		
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4- 5 шагов на дальность, в цель. Метание гранаты 700 г. юноши, 500 г. девушки из различных и.п. на дальность, в цель. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	2	95 96		
Развитие координационных способностей.	Бег с преодолением препятствий на местности, барьерный бег.	1	97		
Совершенствование организаторских умений, знания о физической культуре.	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.	2	98 99		
Тестирование двигательных способностей: скоростных.	Бег 100 м.	1	100		

Тестирование двигательных способностей: скоростно-силовых, гибкости.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.	1	101		
Тестирование двигательных способностей: силовых, выносливости.	Подтягивание на перекладине из виса, бег на 2 км.	1	102		