Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце:

ФИО: Усынин Максим Валерьевий разовательное учреждение высшего образования Дата подписания: «Международный Институт Дизайна и Сервиса»

Уникальный программный ключ: f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58 (ЧОУВО МИДиС)

Кафедра гуманитарных дисциплин

Утверждена На заседании Ученого совета «30» мая 2022 г. протокол №10



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень базового образования обучающихся:

Основное общее образование

Вид подготовки:

Базовый

Квалификация выпускника:

Разработчик веб и мультимедийных технологий

Профиль:

Технологический

Форма обучения:

Очная

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета УПО.06 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) с учетом требований ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547, профиля получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура».

Автор-составитель: Жарикова И.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от 30.05.2022 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин

Екдар Н.А. Ходак

Содержание

1.	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета	4
2.	Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета	6
3.	Условия реализации общеобразовательного учебного предмета	. 18
4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета	.21

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета УПО.06 Физическая культура

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы):

Общеобразовательный учебный предмет базовый.

1.2. Требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание рабочей программы по общеобразовательного учебного предмета УПО.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета УПО.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях
- навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Личностные результаты реализации программы воспитания

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);		
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	
Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 8
Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и	ЛР 10
технического творчества, спорта, общественных отношений	
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,	ЛР 11
потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-	
оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	
употребления алкоголя, наркотиков	
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и	ЛР 12
психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение	
оказывать первую помощь	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	ЛР 27
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	
необходимого уровня физической подготовленности.	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и	ЛР 28
готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	

2. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета

2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Объем образовательной программы	117	51	66
учебного предмета			
в том числе:			
теоретическое обучение	4	2	2
практические занятия	113	49	64
самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация в форме		дифференцир ованный зачет	дифференциров анный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УПО.06 Физическая культура

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия,	Объем	Характеристика основных видов учебной
паименование разделов и тем	самостоятельная работа	часов	деятельности студентов
1 1 m	•	3	•
1	1 2	3	4
	1 семестр		
70 11	Раздел 1. Теоретическая часть	2	n 1 v
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	Знание современного состояния физической
Введение.	1. Введение. Современное состояние физической культуры и		культуры и спорта.
Физическая культура в	спорта. Физическая культура и личность профессионала.		Умение обосновывать значение физической
общекультурной и	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в		культуры для формирования личности
профессиональной	формировании здорового образа жизни, сохранении творческой		профессионала, профилактики
подготовке студентов СПО	активности и долголетия, предупреждении профессиональных		профзаболеваний.
Основы здорового образа	заболеваний и вредных привычек.		Знание оздоровительных систем физического
жизни. Физическая	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной		воспитания.
культура в обеспечении	подготовке студентов СПО. Особенности организации занятий со		Владение информацией о Всероссийском
здоровья.	студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины		физкультурно-спортивном комплексе «Готов
Основы методики	«Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-		к труду и обороне» (ГТО).
самостоятельных занятий	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Демонстрация мотивации и стремления к
физическими	Требования к технике безопасности при занятиях физическими		самостоятельным занятиям.
упражнениями	упражнениями.		Знание форм и содержания физических
	3. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность		упражнений.
	и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры		Умение организовывать занятия
	обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья		физическими упражнениями различной
	молодежи. Личное отношение к здоровью как условие		направленности с использованием знаний
	формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		особенностей самостоятельных занятий для
	4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние		юношей и девушек.
	экологических факторов на здоровье человека. О вреде и		Знание основных принципов построения
	профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние		самостоятельных занятий и их гигиены.
	наследственных заболеваний в формировании здорового образа		Демонстрация мотивации и стремления к
	жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и		самостоятельным занятиям.
	учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и		Знание форм и содержания физических
	производственная гимнастика. Гигиенические средства		упражнений. Умение организовывать занятия
	оздоровления и управления работоспособностью: закаливание,		физическими упражнениями различной
	личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и		направленности с использованием знаний
	здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний		особенностей самостоятельных занятий для
	средствами и методами физического воспитания.		юношей и девушек. Знание основных
	5. Основы методики самостоятельных занятий физическими		принципов построения самостоятельных

	упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		занятий и их гигиены ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
T 24	Раздел 2. Практическая часть	7	Т п
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала П. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. З. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты	7	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28

Учебно-тренировочные зан Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 9. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата. мтия Содержание учебного материала Легкая атлетика. Кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	10	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4′ 100 м, 4′ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
			лР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	6	Освоение техники общеразвивающих
Гимнастика	Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение		упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений

	практического задания.		вводной и производственной гимнастики ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	10	Освоение основных игровых элементов.
Спортивные игры.	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Тестирование. Футбол (для юношей). Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, лобманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, лобманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты,		Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28

	тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра		
	по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по		
	правилам.		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	8	Умение выполнять специальные
Плавание	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные		плавательные упражнения для изучения
	возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В		кроля на груди, спине, брасса.
	процессе занятий совершенствуются основные двигательные		Освоение стартов, поворотов, ныряния
	качества: сила, выносливость, быстрота.		ногами и головой.
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления)		Закрепление упражнений по
	кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и		совершенствованию техники движений рук,
	головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию		ног, туловища, плавания в полной
	техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной		координации, плавания на боку, на спине.
	координации.		Освоение элементов игры в водное поло
	Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от		(юноши), элементов фигурного плавания
	одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до		(девушки); знание правил плавания в
	600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные		открытом водоеме. Умение оказывать
	подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на		доврачебную помощь пострадавшему.
	суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы		Знание техники безопасности при занятиях
	фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом		плаванием в открытых водоемах и бассейне.
	водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника		Освоение самоконтроля при занятиях
	безопасности при занятиях плаванием в открытых		плаванием
	водоемах и в бассейне.		ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
	Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Выполнение контрольных упражнений.		

Тема 2.6.	Содержание учебного материала	8	Знание средств и методов тренировки для
Виды спорта по выбору.	Ритмическая гимнастика.		развития силы основных мышечных групп с
Ритмическая гимнастика.	Занятия способствуют совершенствованию координационных		эспандерами, амортизаторами из резины,
Атлетическая гимнастика,	способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции		гантелями, гирей, штангой.
работа на тренажерах.	фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-		Умение осуществлять контроль за
Дыхательная гимнастика	сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.		состоянием здоровья. Освоение техники
	Использование музыкального сопровождения совершенствует		безопасности занятий
	чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из		Знание и умение грамотно использовать
	упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией,		современные методики дыхательной
	ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс		гимнастики. Осуществление контроля и
	упражнений с профессиональной направленностью из 26-30		самоконтроля за состоянием здоровья.
	движений.		Знание средств и методов при занятиях

	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Дыхательная гимнастика. Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Промежуточная	Выполнение контрольных упражнений (тестов) Дифференцированный зачет		
аттестация			
	2 семестр		
	Раздел 1. Теоретическая часть		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	Самостоятельное использование и оценка
Самоконтроль, его	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии		показателей функциональных проб,
основные методы,	оценки. Использование методов стандартов, антропометрических		упражнений-тестов для оценки физического
показатели и критерии	индексов, номограмм,		развития, телосложения, функционального
оценки. Психофизиологические	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,		состояния организма, физической подготовленности.
основы учебного и	развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		Внесение коррекций в содержание занятий
производственного труда.	Коррекция содержания и методики занятий физическими		физическими упражнениями и спортом по
Средства физической	упражнениями и спортом		результатам показателей контроля.
культуры в регулировании	по результатам показателей контроля.		Знание требований, которые предъявляет
работоспособности.	2. Психофизиологические основы учебного и производственного		профессиональная деятельность к личности,
Физическая культура в	труда. Средства физической культуры в регулировании		ее психофизиологическим возможностям,
профессиональной	работоспособности.		здоровью и физической подготовленности.

деятельности специалиста	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и		Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и
			* *
	★		_
	3 31 1 1		1
			1 1 1
	психофизической подготовки к труду. 4. Оздоровительные и		профилированные методы физического
	профилированные методы физического воспитания при занятиях		воспитания при занятиях различными видами
	различными видами двигательной активности.		двигательной активности.
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и		Применение средств и методов физического
	методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к		воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
	которым профессия (специальность) предъявляет повышенные		Умение использовать на практике результаты
	требования.		компьютерного тестирования состояния
			здоровья, двигательных качеств,
			психофизиологических функций, к которым
			профессия (специальность) предъявляет
			повышенные требования. ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
	Раздел 2. Практическая часть		VII - 19090910911912921920
Учебно-тренировочные заня			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	12	Овладение техникой лыжных ходов,
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка решает оздоровительные задачи, задачи		перехода с одновременных лыжных ходов на
	активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-		попеременные. Преодоление подъемов и
	сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции		препятствий; выполнение перехода с хода на
	организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в		ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
	движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		Сдача на оценку техники лыжных ходов.
	достимении цени.		одала на оценку техники лыжных ходов.

	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.		Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	8	Освоение техники общеразвивающих
Гимнастика	Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики JP- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	12	Освоение основных игровых элементов.
Спортивные игры.	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий,

	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по волейболу. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу. Футбол (для юношей). Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, лобманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.		быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	12	Умение выполнять специальные
Плавание	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по		плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной

	совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Кроссовая подготовка решает задачи поддержки и	10	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и
Кроссовая подготовка	укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Тема 2.6. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала Индивидуально подобранные композиции из упражнений,	10	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из
	выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30

			движений ЛР- 1,6,8,10,11,12,27,28
Промежуточная	Дифференцированный зачет		
аттестация			
	Bcero:	117	

3. Условия реализации общеобразовательного учебного предмета 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

	Наименование оборудованных			
$N_{\underline{0}}$	учебных аудиторий для	Перечень материального оснащения, оборудования и		
Π/Π	практических занятий,	технических средств обучения		
	лабораторий, мастерских			
1.	Спортивный зал	Материальное оснащение:		
		Баскетбольные щиты-2 шт.		
		Баскетбольные кольца -2 шт.		
		Баскетбольные мячи – 30 шт.		
		Скамейки большие – 6 шт.		
		Скамейки маленькие -5 шт.		
		Волейбольные стойки – 2 шт.		
		Защита на волейбольные стойки -2 шт.		
		Волейбольная сетка – 1 шт.		
		Волейбольные мячи – 30 шт.		
		Стойки для мячей -3шт.		
		Фитбол мячи – 20 шт.		
		Обручи -20 шт.		
		Скакалки маленькие – 20 шт.		
		Скакалки большие – 20 шт.		
		Защитные сетки на окна -2 шт.		
		Защитные сетки на окна -2 шт.		
		Гимнастическое бревно -1 шт.		
		Гимнастическое оревно - 1 шт.		
		Акробатическая дорожка -1 шт.		
		Гимнастические коврики – 40 шт.		
		Спортивные маты -10 шт.		
		Перекладина – 1 шт.		
		Шведская стенка — 8 шт.		
		Подвесные перекладины – 4 шт		
		Съемные подвесные перекладины – 4 шт. Ракетки для батминтона-20 шт.		
		, ,		
		Воланы бадминтонные – 50 шт.		
		Утяжелители – 10 пар Насос – 1 шт.		
		Короба для лыж — 10 шт.		
		Эстафетные палочки – 10 шт.		
		Секундомер – 2 шт.		
		Шкафы для огнетушителей -2 шт.		
		Кубики для челночного бега -6 шт.		
		Гимнастические палочки -20 шт.		
		Медбол -20 шт.		
	H	Ворота мини-футбольные (гандбольные) 2 шт.		
2.	Плавательный бассейн	Плавательный бассейн размером 25х12.		
		Трехступенчатая очистка воды: хлор, ультрафиолет,		
		озоновая установка.		
		Наличие специальных помещений в бассейне:		
		- душевые для девушек;		
		- душевые для юношей;		
		- сауна;		
		- раздевалки для девушек;		
		- раздевалки для юношей.		
		Оборудование:		
		Спасательная вышка— 1 шт.		

	Т			
		Спасательные круги — 3 шт.		
		- Нарукавники – 20 шт.		
		Магнитофон – 1 шт.		
		Плавательные доски – 40 шт.		
		Детские надувные круги – 25 шт.		
		Нарукавники – 20 пар		
		Спасательные шесты - 2 шт.		
		Пылесос – 1 шт.		
		Лавки — 17шт.		
		Корзина для инвентаря – 4 шт.		
3.	Тренажерный зал № 308а	Тренажеры на различные группы мышц -2		
		Тренажер старт-жим -1		
		Скамья для отжима - 1		
		Стойка для приседания со штангой- 2		
		Гантели различной массы - 26		
		Беговая дорожка - 1		
		Зеркала - 4		
1	O	- Маты - 4.		
4.	Открытый стадион широкого	Открытая площадка для игровых видов спорта		
	профиля с элементами полосы	 поле для игры в мини-футбол; 		
	препятствий	 площадка для игры в волейбол; 		
		 площадка для занятий фитнесом; 		
		Беговая дорожка - 200 м		
		Полоса препятствий (земляное основание – отсев):		
		препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной		
		доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная		
		лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный		
		окоп для стрельбы и метания гранат»		
		Брусья Габаритные		
		Турники разноуровневые		
5.	Библиотека, читальный зал с	Материальное оснащение, компьютерное и		
	выходом в Интернет	интерактивное оборудование:		
	№ 122	Автоматизированное рабочее место библиотекаря - 6 шт.		
		Автоматизированное рабочее место читателей - 3 шт.		
		Автоматизированное рабочее место для лиц с OB3 - 1 шт.		
		Принтер-2		
		Сканер -1		
		Стеллажи для книг -97		
		Кафедра – 3		
		Выставочный стеллаж- 7		
		Каталожный шкафа -4		
		Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной		
		работы) – 80		
		Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом		
		в электронную информационно-образовательную среду		
		МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную		
		сеть «Интернет», обеспечены контентной фильтрацией.		
	Помещение для			
		7		
	самостоятельной работы	интерактивное оборудование:		
	№ 328	Автоматизированные рабочие места обучающихся		
		- 3 шт.		
		Плазма -1 шт.		
		Сканер -1 шт		
		Столы - 14 шт. (2-х местные)		
		Стулья-28 шт.		
		Выставочный стенд -2 шт.		
		Флипчарт-1 шт.		
1	İ	ұлипарт-т шт.		

Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом	
в электронную информационно-образовательную среду	
МИДиС, выходом в информационно-коммуникационнув	
сеть «Интернет», обеспечены контентной фильтрацией.	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения общеобразовательного учебного предмета

Основная литература:

- 1. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / Н.В.Решетников,Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. 19- е изд.,стер. М.: Академия, 2018. 176 с.: ил. (Профессиональное образование).
- 2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений; базовый уровень / В.И.Лях. 2-е изд. М. : Просвещение, 2015. 255 с. : ил.

Дополнительная литература:

- 1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. Москва: Юрайт, 2020. 125 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 22.09.2020).
- 2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2020. 184 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/448720 (дата обращения: 22.09.2020).
- 3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2020. 149 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/457504 (дата обращения: 22.09.2020).

Электронные образовательные ресурсы:

- 1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва: Юрайт, 2020. 493 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 22.09.2020).
- 2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. Москва: Юрайт, 2020. 191 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/454184 (дата обращения: 22.09.2020).
- 3. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2020. 599 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/465965 (дата обращения: 22.09.2020)
- 4. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. Москва: Юрайт, 2020. 424 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 22.09.2020).
- 5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. Москва: Юрайт, 2020. 113 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/456547 (дата обращения: 22.09.2020)

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися практических заданий и реферата.

Результаты обучения	Формы и методы контроля	
(освоенные умения, усвоенные знания)	и оценки результатов обучения	
личностных:	Выполнение практического	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	задания	
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу		
жизни и обучению, целенаправленному личностному		
совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;		
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и		
установок, системы значимых социальных и межличностных		
отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной		
двигательной активности, способности их использования в		
социальной, в том числе профессиональной, практике;		
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и		
жизненных ситуациях		
- навыки профессиональной адаптивной физической культуры;		
- способность к построению индивидуальной образовательной		
траектории самостоятельного использования в трудовых и		
жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		
- способность использования системы значимых социальных и		
межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,		
отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,		
оздоровительной и физкультурной деятельности;		
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками,		
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе		
физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,		
учитывать позиции других участников деятельности, эффективно		
разрешать конфликты;		
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,		
занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-		
оздоровительной деятельностью;		
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство		
ответственности перед Родиной;		
- готовность к служению Отечеству, его защите		
метапредметных:	Тестирование	
- способность использовать межпредметные понятия и		
универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,		

коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выполнение контрольных упражнений (тестов), Защита реферата