

Приложение ППСЗ по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах 2023-2024 уч.г.:  
Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 09 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОУД. 09 Физическая культура**

**для специальности**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

г. Алексеевка  
2023

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.); положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 августа 2022 г. № 742.

---

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНА</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	26

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД. 09 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**  
Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Планируемые результаты освоения дисциплины	
Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

<p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями</li> </ul>

<p>командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и</li> </ul>

брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--

Профессиональные (ПК) и общие компетенции(ОК), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ПК 1.4. Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### **1.2.3. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося – 72 часа, из них в форме практической подготовки – 18 часов; в том числе практических занятий - 72 часа



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>	72
<b>Из них в форме практической подготовки</b>	18
в том числе:	
практические занятия	72
теоретические занятия	0
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		Объем часов	Общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК) и личностные результаты (ЛР), формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>70</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Методико -практические занятия</b> <b>Тема 1.1.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	<b>1</b>	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз для профессии учителя начальных классов ,комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения <b>Практические занятия</b> 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для профессии учителя начальных классов	<b>8</b>          <b>2/2</b>      <b>1</b>  <b>1</b>	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4 ЛР 9

<p><b>Тема 1.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>2.Содержание учебного материала,</b> в том числе в форме практической подготовки  <b>Практические занятия</b>  3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>		<p><b>2/0</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4  ЛР 9</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4  ЛР 9</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4  ЛР 9</p>
	<p><b>3. Содержание учебного материала,</b> в том числе в форме практической подготовки  <b>Практические занятия</b>  5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для профессии учителя начальных классов  6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики профессии учителя начальных классов</p>		<p><b>2/2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	
	<p><b>4. Содержание учебного материала,</b> в том числе в форме практической подготовки  <b>Практические занятия</b>  7. Характеристика профессиональной деятельности учителя начальных классов: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для профессии учителя начальных классах</p>		<p><b>2/2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала,</b> в том числе в форме практической подготовки</p>	<p><b>62</b></p>	

Раздел 2. Легкая атлетика  Тема 2.1. Бег		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования <i>Бег</i> на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	24	
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Упражнения на развитие быстроты	4/2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 5, ЛР 2, ЛР 9
		<b>Контрольная работа</b> Бег 25 м Бег 100 м, Бег 500м (Д), 1000 м (Ю) Низкий и высокий старт		
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	1	<b>Содержание учебного материал</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Кросс</i> (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.	*	
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон. Развитие общей выносливости	8/4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4 ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
		<b>Контрольная работа</b> Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).		

Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Прыжок в высоту с разбега.</i> Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>		*
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.		<b>4/0</b>
	<b>Контрольная работа</b> Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.		
Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Прыжок в длину с места и с разбега</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 7, ЛР 2, ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>		*
	<b>Практическая работа</b> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега		<b>4/0</b>
	<b>Контрольная работа</b> Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на результат		
Тема 2.5. Метание гранаты	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9

	<b>Лабораторная работа</b>			
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		4/0	
	<b>Контрольная работа</b> Метание гранаты на результат			
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>  Тема 3.1. Строевые упражнения	1	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки Техника безопасности на занятиях гимнастикой. <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.	10	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.	1/0	
		<b>Контрольная работа</b> Строевые упражнения Перестроения		
Тема 3.2.Общеразвивающие упражнения	1	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки 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 , производственной гимнастики для профессии учителя начальных классов		
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Комплексы упражнений вводной , производственной гимнастики для профессии учителя начальных классов	<b>2/2</b> <b>1</b> <b>1</b>	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
		<b>Контрольная работа</b> Проведение с группой ОРУ		
Тема 3.3. Акробатические упражнения	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	*	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот	<b>2/0</b>	

		влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
		<b>Контрольная работа</b> Выполнение зачетных акробатических комбинаций		
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <b>Техника коррекции фигуры</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью для учителей начальных классов из 26—30 движений	<b>4/4</b>	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4 ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
		<b>Контрольная работа</b> Выполнение зачетной композиции ритмической гимнастик из 26 -30 упражнений		
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	*	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	<b>1/0</b>	
		<b>Контрольная работа</b> Проведение дыхательной гимнастики с группой		



<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>  Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.	<b>10</b>           *	
	<b>Лабораторная работа</b>			
		<b>Практическая работа</b> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	<b>10/0</b>	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.4 ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9
	<b>Контрольная работа</b> Техника выполнения лыжных ходов Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши			
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9

		Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей	*	
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.	4/0	
		<b>Контрольная работа</b> Техника выполнения способов подъемов и спусков		
Тема 4.3. Способы торможения	1	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>		
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	1/0	
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	1	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
		<b>Лабораторная работа</b>	*	
		<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	1/0	
		<b>Контрольная работа</b> Поворот переступанием		

<b>Раздел 5. Волейбол</b> Тема 5.1. Техника игры. Нападение	1	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	12	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>		*	
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.		4/0	
	<b>Контрольная работа</b> Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара			
Тема 5.2. Техника игры. Защита.	1	<b>Содержание учебного материала</b> , в том числе в форме практической подготовки <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	<b>Лабораторная работа</b>		*	
	<b>Практическая работа</b> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча		4/0	
	<b>Контрольная работа</b> Прием мяча после подачи			
			*	



<b>BCEFO:</b>		<b>72/18</b>	
---------------	--	--------------	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион;
- место для стрельбы

#### **Оборудование зала:**

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### **Технические средства обучения:**

- аудио и видео аппаратура

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура:10-11 класс: базовый уровень:учебник/А.П.Матвеев, К.С.Палехова- 6-е изд.,стер.-М.:Просвещение,2022-158 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп.– М.:Просвещение,2019. – 271 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для

студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.

9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,  
перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча  
сверху двумя руками, приём снизу -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника  
выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства :  
монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва :  
Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст :  
электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО  
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата  
обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» :  
учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов :  
Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст :  
электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО  
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата  
обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М.  
Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный  
педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-  
8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой  
образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:



<https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>

## Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>-составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>

физической подготовленности	- выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.4. Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся	

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	○ ○ ○ —	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5 До 9	6,5 До 8	5,0 До 7,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **Примерные темы рефератов, докладов и сообщений**

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

