

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

**Рабочая программа учебного предмета**

# **ОУП. 07 Физическая культура**

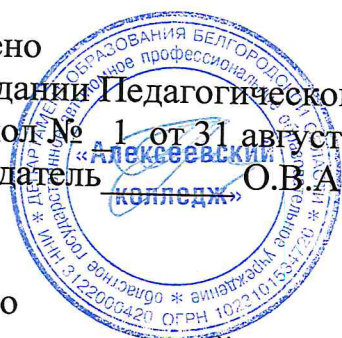
**для специальности**

09.02.07 Информационные системы и программирование  
Специалист по информационным системам

г. Алексеевка  
2021

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 09.02.07 Информационные системы и программирование. Специалист по информационным системам и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.  
Председатель О.В.Афанасьева



Утверждаю:  
Директор ОГ АПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В.Афанасьева  
Приказ № 613  
от 31 августа 2021 г.



Принято  
предметно - цикловой комиссией  
предметов общеобразовательной  
подготовки  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.  
Председатель Н.М.Волкова

Разработчик: А.А.Меженская, преподаватель ОГ АПОУ  
«Алексеевский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование. Специалист по информационным системам.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ПССЗ:**

Предмет является базовым и входит в цикл общеобразовательной подготовки.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

**Целью реализации рабочей программы является освоение содержания предмета Физическая культура и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.**

#### **Главными задачами реализации программы являются:**

- 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.

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:**

**В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

#### **1.4. 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

### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, из них в форме практической подготовки – 6 часов; в том числе практических занятий 103 часа, лекционных – 8 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>	117
<b>Из них в форме практической подготовки</b>	6
в том числе:	
практические занятия	103
лекционные занятия	8
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практической подготовки
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Лабораторные работы *</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки */*</p> <p>Контрольные работы *</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: *</p>	2/1 2/1	ЛР 5 ЛР 9
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных</p>	2/1 2/1	ЛР 9 ЛР 10 ЛР 12

	заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы		*
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		*/*
	Контрольные работы		*
	Самостоятельная работа обучающихся:		*
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 9
	1 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.	2/0	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 9
	1 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2/0	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Раздел 1. Практический			
Учебно-методические занятия Тема 1.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 9
	1 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	*/*	
	Лабораторные работы	*	

Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 9
	1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	*	
Контрольные работы	Самостоятельная работа обучающихся:	*	ЛР 9
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/2	
Тема 2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	*/*	ЛР 9
	Лабораторные работы	*	
Лабораторные работы	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2/2	ЛР 9
	2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	*	
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	Контрольные работы	*	ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 3. Составление и проведение	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 9
	1 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	*/*	

комплексов утренняя, вводной и производственно гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов Контрольные работы	2/0	
учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
		*	
Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессиональных качеств и свойств личности.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/2	ЛР 9
	1 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	*/*	
Методика самоконтроля за уровнем развития профессиональных качеств и свойств личности.	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2/2	
уровнем развития профессиональных качеств и свойств личности.	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР 5 ЛР 2 ЛР 9
	1 Бег 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.	*/*	

Тема 1.1. Бег	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8/0	
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	15/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.	*/*	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	15/0	
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	6/0	ЛР 2 ЛР 9
	1 Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	*/*	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	6/0	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.		
	Контрольные работы	*	
	Самостоятельная работа обучающихся:	*	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР 7

Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с места и с разбега. 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»	*/*	ЛР 2 ЛР 9
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		8/0	
	Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега.			
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега		*	
	Контрольные работы		*	
Тема 1.5. Метание гранаты	Самостоятельная работа обучающихся		*	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		8/0	ЛР 1
	1	Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	*/*	ЛР 2 ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		8/0	
	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.			
Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	Контрольные работы		*	
	Самостоятельная работа обучающихся:		*	
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		1/0	ЛР 1
	1	Строевые упражнения: 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.	*/*	ЛР 2 ЛР 9
	Лабораторные работы		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		1/0	
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.				
Контрольные работы		*		
Самостоятельная работа обучающихся:		*		

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	3/0 */*	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 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 Лабораторные работы		
Тема 2.3. Акробатические упражнения	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	3/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки.) Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	4/0 */*	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Акробатические упражнения. 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 колени, полупшпагат. Лабораторные работы		
Тема 2.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	5/0 */*	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1 Техника коррекции фигуры Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Лабораторные работы		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	5/0	



	<p>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 из 26—30 движений</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>*</p> <p>*</p>	
<p>Тема 2.6. Дыхательная гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>1 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	<p>1/0</p> <p>*/*</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>ЛР 2</p> <p>ЛР 9</p>
<p>Раздел 3. Лыжная подготовка</p> <p>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>1 Совершенствование техники передвижения. 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.</p> <p>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.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>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.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>10/0</p> <p>*/*</p> <p>*</p> <p>10/0</p> <p>*</p> <p>*</p>	<p>ЛР 2</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p>

Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		4/0 */*	ЛР 2 ЛР 9
	1	Совершенствование техники подъемов: скользющим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
	Совершенствование техники способов подъемов: скользющим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».			
	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках.			
	Ознакомление со способом преодоления неровностей.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
Тема 3.3. Способы торможения	1	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	1/0 */*	ЛР 2 ЛР 9
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки			
	1	Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			
Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.				
Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся:				
Раздел 4.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		10/0	ЛР 2

Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	1	Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	*/*	ЛР 7 ЛР 9
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	10/0	
		Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся:	*	
		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	
		1	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча	*/*
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	8/0	
	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча			
	Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся:	*		
Тема 4.2 Техника игры. Защита.		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча	*/*	
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	8/0	
		Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча		
		Контрольные работы	*	
		Самостоятельная работа обучающихся:	*	
		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	8/0	
		1	Тренировка и двусторонняя игра.	*/*
		Лабораторные работы	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки:	8/0		
	Совершенствование двухсторонней игры.			
	Контрольные работы	*		
	Самостоятельная работа обучающихся:	*		
Дифференцированный зачет		Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	2/0	ЛР 2 ЛР 7 ЛР 9
	1	Дифференцированный зачет	2/0	
		Лабораторные работы	*	
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	*/*	
		Контрольные работы	*	
		Консультация	*	
		Всего:	117	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **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 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
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. Палтиевич, 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. Булькина, 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/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p><b>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научился:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и</li> </ul>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики, сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p>



<p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li><li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li><li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li><li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li></ul>	
---	--

## 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 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	○ ○ ○ — 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 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.
- Владеть 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть 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