


|   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |   |                                      |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>   | <i>Редакция<br/>№ 1<br/>Изменение<br/>№</i> | Лист 1 из 24<br><br>Контрольный экз. |

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А.Евтехова


«01»09.2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии **29.01.08**

**Оператор швейного оборудования**  
на базе основного общего образования  
очная форма обучения

2022 г.

|   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |   |                                      |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>   | <i>Редакция<br/>№ 1<br/>Изменение<br/>№</i> | Лист 2 из 24<br><br>Контрольный экз. |

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

**Разработчик:**

Басова Елена Анатольевна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 2


Протокол № 1

от «01»09. 2022 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Родичкина


**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК» методист М.А.Ситникова

|   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |   |                                      |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>   | <i>Редакция<br/>№ 1<br/>Изменение<br/>№__</i> | Лист 3 из 24<br><br>Контрольный экз. |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 8  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 21 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

|   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |   |                                      |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>   | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №</i> | Лист 4 из 24<br><br>Контрольный экз. |

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **29.01.08 Оператор швейного оборудования**, входящей в укрупнённую группу специальностей 29.00.00 Технология легкой промышленности.


Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл дисциплин «Физическая культура»

1.3. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;


|   |   |   |                                  |
|---|---|---|----------------------------------|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |                                  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>  | <i>Редакция № 1</i><br><i>Изменение №</i> | Лист 5 из 24<br>Контрольный экз. |

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |  |  |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>  | <i>Редакция</i><br><b>№ 1</b><br><i>Изменение</i><br>№ <u>    </u> | <b>Лист 6 из 24</b><br><br><b>Контрольный экз.</b> |


- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметных:**

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


#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,

|   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |   |                                      |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>   | <i>Редакция<br/>№ 1<br/>Изменение<br/>№</i> | Лист 7 из 24<br><br>Контрольный экз. |

готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. **Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **351** час, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **234** часа;  
 самостоятельной работы обучающегося **117** часов.

|   |  |   |                                  |
|---|--|---|----------------------------------|
|  | Министерство образования Тульской области<br>Государственное профессиональное образовательное учреждение<br>Тульской области «Донской политехнический колледж» |   |                                  |
|   | Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины<br>Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08   | Редакция<br>№ 1<br>Изменение<br>№ _____ | Лист 8 из 24<br>Контрольный экз. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                  | <b>351</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>234</b>  |
| в том числе:  |             |
| теоретические занятия   | 2           |
| практические занятия  | 232         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                            | <b>117</b>  |
| в том числе:  |             |
| подготовка рефератов и докладов,  | 46          |
| выполнение домашних заданий   | 71          |
| <i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i> |             |





Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция  
№ 1  
Изменение  
№

Лист 9 из 24

Контрольный экз.

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика</b>   |  | <b>91</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           |                  |
|  | 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |             | 2                |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 28          |                  |
|  | 1 Обучение техники бега на короткие дистанции. Зачет - бег 100 м.  |             |                  |
|  | 2 Обучение техники бега с высокого и низкого старта.   |             |                  |
|  | 3 Обучение техники эстафетного бега по прямой и виражу. Эстафета 4x100 м.  |             |                  |
|  | 4 Бег с варьированием скорости до 10 мин   |             |                  |
|  | 5 Бег на развитие координационных способностей - челночный бег<br>Зачет - челночный бег 3x10 м.  |             |                  |
|  | 6 Обучение техники бега на средние дистанции.<br>Зачет - бег 500 м. (девушки); бег 1000м. (юноши)  |             |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 12          |                  |
| 1 Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге»; «Организация и проведение соревнований по легкой атлетике». |  |             |                  |
| 2 Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка.  |  |             |                  |



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной  
дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция  
№ 1  
Изменение  
№

Лист 10 из 24

Контрольный экз.

|  |   |  |           |   |
|--|---|--|-----------|---|
| Тема 1.2.<br>Метание                       | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|  | 1   | Техника метания гранаты  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 18        |   |
|  | 1   | Обучение техники метания гранаты способом отведения назад-вниз.                                    |           |   |
|  | 2   | Обучение техники метания гранаты с места, с полного разбега.                                       |           |   |
|  | 3   | Зачет – метание гранаты (500 гр.- девушки); (700 гр. - юноши).                                     |           |   |
|  | 4   | Обучение и закрепление техники толкание ядра. Держание ядра. Подготовка к скачку и его выполнение. |           |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 8  |           |   |
| 1  | Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию. |  |           |   |
| Тема 1.3.<br>Прыжки                        | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|  | 1   | Техника прыжка в длину.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 12        |   |
|  | 1   | Обучение техники прыжка в длину с разбега.   |           |   |
|  | 2   | Закрепление техники прыжка в длину с места. Зачет – прыжки в длину с места.                        |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |  | 7         |   |
| 1  | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину».            |  |           |   |
| Тема 1.4.<br>Полоса<br>препятствий         | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |           |   |
|  | 1   | Преодоление полосы препятствий.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 2         |   |
|  | 1   | Преодоление полосы препятствий.  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |  | 2         |   |
| 1  | Выполнение домашних заданий: ТБ на занятиях с преодолением полосы препятствий                             |  |           |   |
| Раздел 2.<br>Гимнастика                    |   |  | <b>36</b> |   |



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция  
№ 1  
Изменение  
№

Лист 11 из 24

Контрольный экз.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>Тема 2.1.<br/>Строевые упражнения<br/>Общеразвивающие упражнения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |   |
|   | 1   | Характеристика гимнастики, её виды и разновидности.   |   | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4 |   |
|   | 1   | Совершенствование строевых упражнений на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание. Строевые упражнения в движении.  |   |   |
|   | 2   | Общеразвивающие упражнения без предметов (комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища). Совершенствование ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели, эспандеры - юноши); (скакалка, обручи, мячи - девушки). |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 2 |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Упражнения на перекладине</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |   |
|   | 1   | Техника безопасности на спортивных снарядах.  |   | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4 |   |
|   | 1   | Упражнения на перекладине. Совершенствование висов: размахивание, подъём переворотом, подъём разгибом.  |   |   |
|   | 2   | Зачет – подтягивание на высокой перекладине - юноши;<br>подтягивание на нижней перекладине - девушки.   |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 4 |   |
| <b>Тема 2.3.<br/>Упражнения на брусьях</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |   |
|   | 1   | Гимнастические элементы на брусьях.   |   | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   | 4 |   |
|   | 1   | Упражнения на гимнастических брусьях.   |   |   |
|   | 2   | Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - юноши.   |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |   | 4 |   |
| 1   | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений». |   |   |   |



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение №

Лист 12 из 24

Контрольный экз.

|   |  |   |           |   |
|---|--|---|-----------|---|
| <b>Тема 2.4.<br/>Опорные прыжки</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |   |
|   | 1  | Виды гимнастических прыжков.  |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>               |   | 4         |   |
|   | 1  | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника разбега, отталкивания, приземления. |           |   |
|   | 2  | Зачет – опорный прыжок через гимнастического козла..  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 4         |   |
| <b>Тема 2.5.<br/>Акробатика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |   |
|   | 1  | Акробатические элементы в гимнастике.   |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>               |   | 4         |   |
|   | 1  | Кувырок вперед, назад; с прыжком.   |           |   |
|   | 2  | Стойка: на руках и голове (с помощью) - для юношей; на лопатках «березка»; мостик - для девушек.          |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 2         |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Спортивные игры:<br/>футбол</b>  |  |   | <b>16</b> |   |
|   |  |   |           |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника ударов по мячу, остановка мяча, отбор мяча, стойка вратаря</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |   |
|   | 1  | Изучение техники: удары по мячу, ведение мяча, отбор мяча у противника, стойка вратаря                    |           | 2 |
|   | <b>Практические занятия:</b>               |   | 4         |   |
|   | 1  | Удары по мячу ногой, удары головой на месте и в прыжке.   |           |   |
|   | 2  | Остановка мяча ногой, грудью.   |           |   |
|   | 3  | Техника отбора мяча. Элементы обманных движений.  |           |   |
| 4   | Стойка вратаря, его действия.              |   |           |   |



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение №

Лист 13 из 24

Контрольный экз.

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 4  |   |
|  | 1   Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры.   |    |   |
| Тема 3.2.<br>Тактика игры<br>Правила игры                          | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | 2 |
|  | 1   Тактика игры, защиты и нападения в футболе. Правила игры.   |    |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 4  |   |
|  | 1   Учебная игра с заданием.  |    |   |
|  | 2   Двусторонняя игра по правилам в футбол.   |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 4  |   |
|  | 1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств в футболе». |    |   |
| Раздел 4.<br>Спортивные игры:<br>волейбол                          |   | 48 |   |
| Тема 4.1.<br>Техника<br>передвижений,<br>остановок,<br>подача мяча | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | 2 |
|  | 1   Особенности организации и проведения занятий по волейболу.  |    |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 4  |   |
|  | 1   Обучение техники передвижений, остановок, поворотов.  |    |   |
|  | 2   Обучение и закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.   |    |   |
| Тема 4.2.<br>Прием мяча  | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | 2 |
|  | 1   Особенности организации и проведения занятий по волейболу.  |    |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | 12 |   |
|  | 1   Обучение и закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.   |    |   |
|  | 2   Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.   |    |   |
|  | 3   Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.   |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 4  |   |
|  | 1   Выполнение домашних заданий: упражнения со скакалкой.   |    |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |    |   |



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция  
№ 1  
Изменение  
№

Лист 14 из 24

Контрольный экз.

|  |  |   |           |   |
|--|--|---|-----------|---|
| <b>Тема 4.3.<br/>Нападающий удар и<br/>Блокирование</b>    | 1  | Тактика нападающего удара.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |   | 4         |   |
|  | 1  | Обучение и закрепление техники нападающего удара.                         |           |   |
|  | 2  | Обучение и закрепление техники блокирование нападающего удара.            |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 4         |   |
|  | 1  | Выполнение домашних заданий: упражнения для координационных способностей. |           |   |
| <b>Тема 4.4.<br/>Тактика игры</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |   |
|  | 1  | Тактика игры в волейболе.   |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |   | 8         |   |
|  | 1  | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.                |           |   |
|  | 2  | Учебная игра с заданием.  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 4         |   |
|  | 1  | Выполнение домашних заданий: изучение правил игры.                        |           |   |
| <b>Тема 4.5.<br/>Правила игры</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |   |
|  | 1  | Терминология игры. Правила игры.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |   | 4         |   |
|  | 1  | Двусторонняя игра по правилам в волейболе – зачет.                        |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   | 4         |   |
|  | 1  | Подготовка рефератов и докладов «Правила игры в волейболе».               |           |   |
| <b>Раздел 5.<br/>Общезначительная<br/>подготовка /ОФП/</b> |  |   | <b>56</b> |   |
| <b>Тема 5.1.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>       |   |           |   |
|  | 1  | Воспитание выносливости с помощью физических упражнений.                  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |   | 14        |   |
|  | 1  | Упражнения на развитие общей выносливости.                                |           |   |



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение №

Лист 15 из 24

Контрольный экз.

|  |  |  |    |   |
|--|--|--|----|---|
| <b>Упражнения на выносливость</b>                        | 2  | Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет. |    |   |
|  | 3  | Упражнения со скакалкой – зачет.   |    |   |
|  | 4  | Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на время- зачет.  |    |   |
|  | 5  | Комплекс круговой тренировки.  |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |  |    |   |
|  | 1  | Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка; работа на пресс.   |    |   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Упражнение на снарядах и тренажерах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |    |   |
|  | 1  | Техника безопасности на снарядах.  |    | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |  | 10 |   |
|  | 1  | Упражнения на перекладине: высокая перекладина – юноши; низкая перекладина – девушки.  |    |   |
|  | 2  | Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамейка.  |    |   |
|  | 3  | Упражнения на гимнастической скамейке (пресс).   |    |   |
|  | 4  | Упражнения на шведской стенке.   |    |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>               |  | 4  |    |   |
|  | 1  | Выполнение домашних заданий: разработка комплексов упражнений.   |    |   |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения для силы</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |    |   |
|  | 1  | Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки.  |    | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>                |  | 20 |   |
|  | 1  | Упражнения с гантелями (5 кг.- юноши; 4 кг.- девушки) - зачет  |    |   |
|  | 2  | Упражнения со штангой и амортизаторами.  |    |   |
|  | 3  | Упражнение с гирей (16, 24 кг.)- зачет.  |    |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>               |  | 4  |    |   |
|  | 1  | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.".                           |    |   |



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция  
№ 1  
Изменение  
№

Лист 16 из 24

Контрольный экз.

|   |  |  |    |
|---|--|--|----|
| <b>Раздел 6.<br/>Спортивные игры:<br/>баскетбол</b>                   |  | <b>40</b>  |    |
| <b>Тема 6.1.<br/>Совершенствование<br/>техники и Ведение<br/>мяча</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |    |
|   | 1  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм.  | 2  |
|   | <b>Практические занятия:</b>               |  | 4  |
|   | 1  | Техника передвижений, остановок, поворотов.  |    |
| <b>Тема 6.2.<br/>Передача и ловля<br/>мяча</b>                        | 2  | Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.                                       |    |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |    |
|   | 1  | Баскетбол – техника игры.  | 2  |
|   | <b>Практические занятия:</b>               |  | 4  |
|   | 1  | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя.                                    |    |
|   | 2  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы, снизу.                     |    |
|   | 3  | Ловля мяча после отскока от пола и щита.   |    |
| <b>Тема 6.3.<br/>Броски мяча</b>                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |  | 4  |
|   | 1  | Выполнение домашних заданий: ознакомление с правилами игры, упражнения для координационных способностей. |    |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |    |
|   | 1  | Баскетбол – техника игры.  | 2  |
| <b>Тема 6.4.<br/>Тактика игры<br/>Тема 6.5.<br/>Правила игры</b>      | <b>Практические занятия:</b>               |  | 10 |
|   | 1  | Техника бросков мяча: с места, в движении.   |    |
|   | 2  | Броски мяча с разных точек; штрафные броски.   |    |
| <b>Тема 6.4.<br/>Тактика игры<br/>Тема 6.5.<br/>Правила игры</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |    |
|   | 1  | Баскетбол – техника игры.  | 2  |
| <b>Тема 6.4.<br/>Тактика игры<br/>Тема 6.5.<br/>Правила игры</b>      | <b>Практические занятия:</b>               |  | 10 |
|   | 1  | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.   |    |





Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение №

Лист 17 из 24

Контрольный экз.

|  |  |  |           |   |
|--|--|--|-----------|---|
|  | 2  | Техника владения мячом   |           |   |
|  | 3  | Учебная игра с заданием.   |           |   |
|  | 4  | Двусторонняя игра по правилам в баскетболе – зачет.  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |  | 8         |   |
|  | 1  | Подготовка рефератов и докладов на тему: «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». «Судейство, организация и правила игры по баскетболу». |           |   |
| <b>Раздел 7.<br/>П.П.Ф.П.</b>                                  |  |  | <b>32</b> |   |
| <b>Тема 7.1.<br/>Развитие выносливости и развитие точности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |   |
|  | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |  | 4         |   |
|  | 1  | Упражнения на развитие общей выносливости.   |           |   |
|  | 2  | Упражнения на развитие точности.   |           |   |
| <b>Тема 7.2.<br/>Развитие быстроты и ловкости движений</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |   |
|  | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |  | 4         |   |
|  | 1  | Упражнения на развитие быстроты.   |           |   |
|  | 2  | Упражнения на развитие ловкости движений.  |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |  | 4         |   |
|  | 1  | Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты.   |           |   |
| <b>Тема 7.3.<br/>Развитие координации движений</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |   |
|  | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>               |  | 4         |   |
|  | 1  | Упражнения на развитие координационных движений.   |           |   |
| <b>Тема 7.4<br/>Развитие гибкости</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>       |  |           |   |
|  | 1  | ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.   |           | 2 |



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

Редакция № 1  
Изменение №

Лист 18 из 24

Контрольный экз.

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|  | 1   Упражнения на развитие гибкости.   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4         |   |
| <b>Тема 7.5<br/>Развитие силы</b>  | 1   Выполнение домашних заданий: спортивные игры.  |           |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   ППФП – специальная физическая подготовка учащихся.                                       |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|  | 1   Упражнения на развитие мышечной силы   |           |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>   | 4         |   |
| 1   Подготовка рефератов и докладов по темам: «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов». |  |           |   |
| <b>Раздел 8.<br/>Спортивные игры:<br/>настольный теннис</b>  |  | <b>32</b> |   |
| <b>Тема 8.1.<br/>Техника игры</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.                                 |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|  | 1   Способы держания ракетки.<br>2   Перемещения игрока: на выпадах, 1-2 шажные перемещения. |           |   |
| <b>Тема 8.2.<br/>Вращение мяча</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   Настольный теннис – правила игры.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |
|  | 1   Верхнее вращение.<br>2   Нижнее вращение.  |           |   |
| <b>Тема 8.3.<br/>Виды ударов</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |   |
|  | 1   Упражнения для развития ловкости.  |           | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 4         |   |



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ОУД.06 29.01.08

*Редакция  
№ 1  
Изменение  
№*


Лист 19 из 24

Контрольный экз.

|  |   |  |            |   |
|--|---|--|------------|---|
|  | 1   | Обучение техники толчком.  |            |   |
|  | 2   | Обучение техники верхним и нижним вращением; сверхкрученным ударом.          |            |   |
| <b>Тема 8.4.<br/>Подача мяча</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |            |   |
|  | 1   | Подача мяча в игре по настольному теннису.                                   |            | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 4          |   |
|  | 1   | Обучение техники подачи мяча: толчком, накатом, подрезкой.                   |            |   |
| <b>Тема 8.5.<br/>Тактика игры<br/>и правила игры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |            |   |
|  | 1   | Настольный теннис – правила игры.  |            | 2 |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |  | 4          |   |
|  | 1   | Закрепление техники тактических действий: промежуточные, атакующие, защитные |            |   |
|  | 2   | Учебная игра с заданием.   |            |   |
|  | 3   | Двусторонняя игра по правилам - зачет.                                       |            |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |  | 12         |   |
|  | 1   | Выполнение домашних заданий: игровые упражнения                              |            |   |
| 2  | Подготовка рефератов и докладов по темам: «Организация, судейство, правила игры в настольный теннис». |  |            |   |
| <b>Всего:</b>  |   |  | <b>351</b> |   |

**Примерные темы индивидуальных проектов обучающихся:**

1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.  
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  
Физические упражнения для коррекции зрения.
2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.

|   |   |   |                                   |
|---|---|---|-----------------------------------|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |                                   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>  | <i>Редакция</i><br><i>№ 1</i><br><i>Изменение</i><br><i>№</i> | Лист 20 из 24<br>Контрольный экз. |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому Обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; канат для лазанья; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; лыжный инвентарь; перекладина, тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения


**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020
2. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2018.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2014
2. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2015


|   |   |   |                                   |
|---|---|---|-----------------------------------|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |                                   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>  | <i>Редакция</i><br><i>№ 1</i><br><i>Изменение</i><br><i>№</i> | Лист 21 из 24<br>Контрольный экз. |

#### Интернет-ресурсы


1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации РФ [Электронный ресурс]/ URL:[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) .
2. Федеральный портал «Российское образование»[Электронный ресурс]/ URL:[www.edu.ru](http://www.edu.ru) .
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]/ URL:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) .
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]/ URL:[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|   |   |   |                                       |
|---|---|---|---------------------------------------|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |                                       |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>  | <i>Редакция</i><br><i>№ 1</i><br><i>Изменение</i><br><i>№</i> | Лист 22 из 24<br><br>Контрольный экз. |

| <b>Результаты обучения</b><br><b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и</b><br><b>оценки результатов обучения</b>   |
|---|--|
| <p><b><u>Личностных:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>▪ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;</li> <li>▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>▪ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>▪ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▪ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▪ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>▪ готовность к служению Отечеству, его защите.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- оценка рефератных работ</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul> |
| <p><b><u>Метапредметных:</u></b></p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной,</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>-оценка рефератных работ</li> <li>-выполнение самостоятельной работы</li> </ul>                               |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  | <b>Министерство образования Тульской области</b><br><b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b><br><b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b> |   |   |
|   | Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b><br>Условное обозначение: <b>РП ОУД.06 29.01.08</b>  | <i>Редакция</i><br><i>№ 1</i><br><i>Изменение</i><br><i>№</i> | <b>Лист 23 из 24</b><br><br><b>Контрольный экз.</b> |

|   |   |
|---|---|
| <p>оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической формированию навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</li> </ul>  | <p>- сдача нормативов</p>   |
| <p><b><u>Предметных:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- сдача нормативов</li> </ul> |