


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации»**
(Финансовый университет)
Махачкалинский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

И.О. заместителя директора
по учебно-методической работе


Д. М. Касимова



«18» ноября 2023 г.

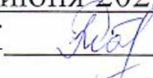
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05. «Физическая культура / адаптивная физическая культура»
по специальности
38.02.06 «Финансы»

Махачкала -2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования(далее–ФГОС СПО)по специальности 38.02.06 «Финансы»
Приказ №65от 05.02.2018

Разработчик:
Каримова Зульфия Исмагулаевна, преподаватель дисциплины
«Физическая культура» МФЭК.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол от «24» июня 2023 г. №11
Председатель ПЦК  Р.М. Хайбулаева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы

1.3. Цель и задачи дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Учебная дисциплина «Физическая культура /адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.06 Финансы. Учебная дисциплина формирует базовые и личностные компетенции.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК03 ОК04 ОК06 ОК08 ЛР7ЛР9, ЛР11,ЛР14,	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p> <p>Профессионально важные психофизиологические качества личности.</p> <p>Основы эффективного сотрудничества в коллективе.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>

1.4Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка – 164 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 118 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 46 часов

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
лабораторные занятия	
контрольные работы	
курсовая работа(проект)(если предусмотрено)	
самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Введение		ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		
	1. Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Раздел1.	Легкая атлетика	18	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
	2. Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	

	2.	Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике		2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой бега. Изучение техники бега. Совершенствование техники бега Кросс. Юноши-2000км. Девушки-1000км	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка.		
	2.	Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении . Прыжок в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Ознакомление с техникой прыжка. Техника прыжка в длину с места. Изучение техники прыжка Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину с места	2	
Тема 1.6. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		4	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.	2	
	2.	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	

Раздел2. Спортивные игры(волейбол)		26	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Тема 2.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	2. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками над головой 10раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по волейболу.	2	
Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	2. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу 10раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	2	
Тема 2.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча.	2	
	2. Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча в зоны 1.6.5.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.	2	
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала	2	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	2	
	1. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов игры.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу		2	
Тема 2.5. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Овладение техникой перемещения ,стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
	2.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
Тема 2.6. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
		Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте	2	
Тема 2.7. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов.	2	
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Тема 2.8. Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двух сторонней игры.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			24	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча Техника введения мяча	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по баскетболу.	2	
Тема 3.2 Комбинационные действия в баскетболе	Содержание учебного материала	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	2	
	1. Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство соревнований по баскетболу.	2	
Тема 3.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации мотивации здорового образа жизни.	2	
	2. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство соревнований по баскетболу.	2	
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо-«ведение– 2шага–бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	2	
	2. Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2шага–бросок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещать секции по баскетболу	2	
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	2. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	

Тема 3.6. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. «ведение – 2 шага– бросок в кольцо».	2	
Тема 3.7. Техника перемещений баскетболистов	Содержание учебного материала		4	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	2.	Совершенствование техники штрафных бросков.	2	
Тема 3.8. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра Штрафные броски в кольцо из 5, 3попаданий.	2	
Раздел 4. Гимнастика			8	
Тема4.1 Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Ритмическая гимнастика, основы методики корректирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнений комплекс аритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений		1	
Тема4.2 Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала			ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений на гимнастической стенке Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
Тема 4.3. Гимнастика: комплекс	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	В том числе практическое занятие		2	

упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	1.	Обучение техники выполнения упражнений без предмета(в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Самостоятельная работа обучающихся Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		1	
Тема4.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине	Содержание учебного материала		2	ОК04,ОК.06,ОК.08. ЛР 6, ЛР 9, ЛР 20
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	2	
Всего: 106 часов			Лек2.Прак.76 Сам.28	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	
	2. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений.	2	
	Контрольные работы Бег 100 метров.	-	
Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	4		
Тема 1.2. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой бега.	2	
	2. Изучение техники бега Совершенствование техники бега Кросс. Юноши-2000км. Девушки-1000км	2	
Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие 1. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. Прыжок в длину с разбега	2	
Тема 1.4. Техника	Содержание учебного материала	2	ОК03-

прыжка в длину с места	В том числе практическое занятие			04,ОК.06,ОК.08.
	1.	Изучение техники прыжка. Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину с места	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	Практическое занятие.			
	1.	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Раздел2. Спортивные игры(волейбол)			14	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
Тема 2.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками над головой 10раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по волейболу.		2	
Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала			ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	В том числе практическое занятие		2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу10раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.		2	
Тема 2.3. Техника верхней и	Содержание учебного материала			ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	В том числе практическое занятие		2	

нижней подачи мяча	1.	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча в зоны 1.6.5.	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, О К.08. ЛР 2, ЛР 8, ЛР 17
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов игры. Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях в волейболу	2	
Тема 2.5. Техника нижней подачи и приёма после нее	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, О К.08 ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками с низу на месте.	2	
Тема 2.6. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, О К.08. ЛР 3, ЛР 8, ЛР 9
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в учебной игре.	2	
Тема 2.7. Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, О К.08. ЛР 15, ЛР 18, ЛР 22
	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			12	ОК.03, ОК04, ОК.06, О К.08. ЛР 1, ЛР 12, ЛР 16
Тема 3.1 Техника ведения и	Содержание учебного материала			
	В том числе практическое занятие		2	

передачи мяча в баскетболе	1.	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника введения мяча	2	
Тема 3.2 Комбинационные действия в баскетболе.	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
Тема 3.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Содержание учебного материала		2	
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации мотивации здорового образа жизни. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо с места	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Содержание учебного материала		2	
	В том числе практическое занятие		2	
Тема 3.5. Техника владения баскетбольным мячом.	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо-«ведение–2шага–бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2шага–бросок»	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Посещать секции по баскетболу			
Тема 3.6.	Содержание учебного материала			ОК03-
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. «ведение – 2 шага– бросок в кольцо».	2	
Самостоятельная работа обучающихся		2		
Самостоятельная работа студента Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.				

Техника перемещений баскетболистов	Практическое занятие.		2	04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	
			Прак.40.Сам.18	
Итого:			164	

Тематический план и содержание дисциплины
адаптивная физическая культура

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей	2	
	Практическое занятие		12	
	2.	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	3.	Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
4.	Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на гибкость Выполнение упражнений на гибкость Обучение упражнениям на формирование осанки	2		

	5.	Выполнение упражнений на формирование осанки Обучение упражнениям на развитие мышц спины Выполнение упражнений на развитие мышц спины Обучение упражнениям на развитие мышц рук Выполнение упражнений на развитие мышц рук	4	
	6.	Упражнения для развития мелкой моторики рук В Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа		8	
	Написать реферат «Здоровый образ жизни»		2	
	Реферат «Оздоровительная/ лечебная адаптивная физическая культура»		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			OK03-04,OK.06,OK.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		10	
	7.	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие) ОРУ при заболеваниях органов зрения ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата	2	
	8.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	9.	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге Выполнение упражнений со скакалкой и обручем ОРУ. Упражнения с набивными мячами ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	4	
	10.	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2	
	Самостоятельная работа		4	
	ОРУ при плоскостопии		2	
	Физические упражнения для коррекции прыжков		2	
	Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала		

оздоровительной тренировки			
----------------------------	--	--	--

	Практическое занятие		12	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	11.	Техника ходьбы Упражнения для развития координации Обучение технике спортивной ходьбы Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги Строевые упражнения, перестроения в движении.	2	
	12.	Упражнения для развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы. Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег. Значение темпа и ритма при беге. ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2	
	13.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики 2 45. ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту	2	
	14.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка	2	
	15.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Подготовительные упражнения для метания.	2	
	16.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	Сходство и различия движений при ходьбе и беге		2	
	ОРУ при нарушении осанки (сколиоз)		2	
	ОРУ при плоскостопии		2	
	Выполнение упражнений для расслабления		2	
	Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		
Практическое занятие		28		
17.		ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	2	
18.		Комплекс растягивающих упражнений для спины.Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	6	
19.		Передачи мяча через сетку двумя руками с веру и снизу. Правила спортивных игр.	2	
20.		Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2	
21.		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	2	
22.		Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	2	

	23.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	4	
	24.	Штрафной бросок. Учебная игра «баскетбол» Игры и эстафеты	4	
	25.	История развития спортивных игр. (Волейбол, Баскетбол, Футбол)	2	
	26.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа		6	
	ОРУ при заболеваниях зрения		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
	Реферат на тему «История развития Олимпийских игр»		2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		14	
	27.	Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	2	
	28.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	
	29.	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	30.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	
	31.	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза	2	
	32.	ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	
	33.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа		4	
	Техника ходьбы и бега		2	
Техника спортивной ходьбы		2		
Дифференцированный зачет				
Всего:			78	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей	2	
	Практическое занятие	4	
	2. Выполнение упражнений на формирование осанки Обучение упражнениям на развитие мышц спины Выполнение упражнений на развитие мышц спины Обучение упражнениям на развитие мышц рук Выполнение упражнений на развитие мышц рук	2	
	3. Упражнения для развития мелкой моторики рук В Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Написать реферат «Здоровый образ жизни»	2	
	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	Практическое занятие	6	
	4. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие) ОРУ при заболеваниях органов зрения ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата	2	
	5. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	6. Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге Выполнение упражнений со скакалкой и обручем ОРУ. Упражнения с набивными мячами ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	Самостоятельная работа		
	Раздел 3.	Содержание учебного материала	

Терренкур и легкоатлетические упражнения оздоровительной тренировки			
---	--	--	--

	Практическое занятие		8	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	7.	Техника ходьбы Упражнения для развития координации Обучение технике спортивной ходьбы Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги Строевые упражнения, перестроения в движении.	2	
	8.	Упражнения для развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы. Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег. Значение темпа и ритма при беге. ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2	
	9.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка	2	
	10.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Подготовительные упражнения для метания.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	Сходство и различия движений при ходьбе и беге		2	
	ОРУ при нарушении осанки (сколиоз)		2	
	Физические упражнения для коррекции прыжков		2	
	Выполнение упражнений для расслабления		2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		16	
	11.	ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	2	
	12.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	4	
	13.	Передачи мяча через сетку двумя руками с веру и снизу. Правила спортивных игр.	2	
	14.	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2	
	15.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	2	
	16.	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	2	
	17.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	2	
	Самостоятельная работа		6	
Посещение спортивной секции по волейболу.		2		

	ОРУ при заболеваниях зрения		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		4	
	18.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	
	19.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа			
Дифференцированный зачет				
Всего:			40	
Всего за 2 и 3 курс			118	Самостоятельных- 46
Итого:			164	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС СПО и ПООП)

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона
- Комплекс мобильный для воркаута и ГТО.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) — 1 шт.

Стул (учительский) — 1 шт.

Шведская стенка с опциями – 1шт.

Теннисный стол – 3шт.

Штанга прямая -4шт.

Скамья под штангу -2шт.

Скамья силовая со стойкой -2шт.

Жимовая скамья-2шт.

Скамья для ног -2шт.

Вертикально-горизонтальная тяга-1шт.

Тренажёр баттерфляй -1шт.

Брусья регулируемые складные -5шт.

Козел гимнастический -1шт.

Маты -8*8-2шт.

Трамплин -1шт.

Мешок боксерский – 1шт.

Турник четыреххватный-2 шт.

Доска для пресса складная -2шт.

Мяч волейбольный -6шт.

Мяч баскетбольный -6шт.

Мяч футбольный -6шт.

Мяч футзальный-5шт.

Ракетки для настольного тенниса-6шт.

Канат для перетягивания -1шт.

Скакалки-20шт.

Сетка волейбольная -2шт.

Кольца баскетбольные -4шт.

Гантели от 1кг. до 5кг.-20 пар.

Обручи -5шт.

Мяч гимнастический -2шт.

Шахматы-3 шт.

Упоры -5шт.

Секундомер-3шт.

Весы-1шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя — шт.

Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.

Мультимедиа проектор — 1 шт.

Экран с электроприводом — 1 шт.

Учебно-наглядные и методические пособия, учебно-методическая документация.

-Помещение для самостоятельной работы

(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: Учебник для СПО, -М: Юрайт, 2020

1. ЭБС biblio-online.ru

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509> (дата обращения: 25.06.2019).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL :<https://urait.ru/bcode/495018>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL :<https://urait.ru/bcode/491233>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL :<https://urait.ru/bcode/489849>

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. —

Москва :Издательство Юрайт , 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL :<https://urait.ru/bcode/495254>

7. Туревский , И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL :<https://urait.ru/bcode/495699>

3.2.2. Дополнительные источники

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с

3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.

4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний</i></p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>	<p>Тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p> <p>нормативов и тестов ОФП</p> <p>Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, выполнение физических тестов на результат</p>

