

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГСЭ.05 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений*

Форма обучения: *очная*

Находка 2024

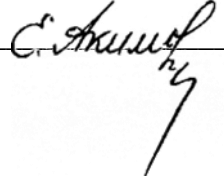
Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1554, примерной образовательной программой.

Разработчик:

Е.Ю. Акимова, преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК профессиональных дисциплин физической культуры и спорта

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель ПЦК  Е.Ю. Акимова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений на базе основного общего образования.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	У8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	З8.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З8.2 основы здорового образа жизни; З8.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З8.4 средства профилактики перенапряжения.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	180
в том числе:	
– практические занятия	172
– самостоятельная работа	8
– промежуточная аттестация – <i>Дифференцированный зачет</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Контрольные нормативы. Бег 30 м., бег 60 м., бег 200 м.	4	ОК 8
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Контрольные нормативы. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м., бег 1500 м.	4	ОК 8
<b>Тема 1.3</b> Длительный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Контрольные нормативы. Бег 2000 м., бег 3000 м.	4	ОК 8
<b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники эстафетного бега: старт, ускорение, бег по дистанции, бег по виражу (работа рук, стопы), бег по прямой, финишный бросок, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	2	ОК 8
<b>Тема 1.5</b> Челночный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Бег координационной направленности. Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Контрольные нормативы. Челночный бег 3x10 м., 4x9 м., 10x10 м.	2	ОК 8
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в высоту.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку,	4	ОК 8

	приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).		
<b>Тема 1.7</b> Прыжки в длину с места, с разбега.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка с места, с разбега. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения. Контрольные нормативы.	4	ОК 8
<b>Тема 1.8</b> Метания.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель, набивного мяча, гранаты: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Толкание ядра. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Контрольные нормативы.	2	ОК 8
<b>Тема 1.9</b> Спортивная ходьба.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника спортивной ходьбы: движения ног, движение таза, движения рук и плеч. Спортивная ходьба с различной скоростью - медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии, по шоссе.	2	ОК 8
<b>Тема 1.10</b> Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b> Бег по пересеченной местности. Обучение технике кроссового бега в различных сочетаниях (подъем-спуск; спуск-подъем; спуск-равнина-подъем; подъем-равнина-спуск); по мягкому, сыпучему, вязкому грунту; в гору, с горы.	2	ОК 8
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>			
<b>Тема 2.1</b> Организующие команды и приемы.	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте, в движении. Перестроения в шеренге. Строевой шаг на месте, в движении. Движение по площадке в колоннах, шеренгах.	6	ОК 8
<b>Тема 2.2</b> Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах, четверках.	6	ОК 8

<p><b>Тема 2.3</b> Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с резиновым мячом, с гимнастическими палками, с гимнастическими лентами.</p>	6	ОК 8
<p><b>Тема 2.4</b> Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, кувырок вперед согнувшись, два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, стоя, стойка на руках с опорой и без опоры, колесо, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Прыжки на месте на 180, 360<sup>0</sup>, прогнувшись, в группировке. Сочетания акробатических элементов в комбинации. Элементарные парные поддержки. Парные акробатические упражнения.</p>	6	ОК 8
<p><b>Раздел 3. Волейбол.</b></p>			
<p><b>Тема 3.1</b> Стойки игрока и перемещения.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Общая физическая подготовка.</p>	5	ОК 8
<p><b>Тема 3.2</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Контрольные нормативы. Передачи мяча над собой (верхний, нижний прием), от стены (верхний, нижний прием), партнеру (смешанный прием). Учебная игра.</p>	10	ОК 8
<p><b>Тема 3.3</b> Подачи мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Учебная игра.</p>	5	ОК 8
<p><b>Тема 3.4</b> Тактика игры в защите и нападении.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Действия отдельных игроков.</p>	10	ОК 8

	Амплуа игроков, их функции на площадке. Правила судейства. Учебная игра.		
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			
<b>Тема 4.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	4	ОК 8
<b>Тема 4.2</b> Передачи мяча.	Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Учебная игра. Контрольный нормативы. Передача мяча за 1 мин. на расстоянии 6 м.	4	ОК 8
<b>Тема 4.3</b> Ведение мяча.	Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Учебная игра.	4	ОК 8
<b>Тема 4.4</b> Броски мяча.	Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра. Контрольные нормативы. Броски мяча в корзину 10-5.	6	ОК 8
<b>Тема 4.5</b> Тактика игры в защите и нападении.	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.	6	ОК 8
<b>Раздел 5. Настольный теннис.</b>			
<b>Тема 5.1</b> Основные технические приемы.	Исходные положения (стойки): правосторонняя; нейтральная (основная); левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный; шаги; прыжки; рывки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером»; горизонтальная хватка - «рукопожатие». Поддачи: по способу расположения игрока; по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением: срезка;	8	ОК 8



	подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок; откидка; подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат. Учебная игра.		
<b>Тема 5.2</b> Техника нападения.	Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Учебная игра.	8	ОК 8
<b>Тема 5.3</b> Техника защиты.	Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Учебная игра.	8	ОК 8
<b>Раздел 6. Футбол.</b>			
<b>Тема 6.1</b> Комплекс упражнений футболиста.	Комплекс подготовительных и подводящих упражнений футболиста. Набивание, жонглирование мяча. Остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	5	ОК 8
<b>Тема 6.2</b> Основные технические приемы.	Игровые действия. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу с разбега, удар по воротам, отражение мяча вратарём. Вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	5	ОК 8
<b>Тема 6.3</b> Основные тактические приемы.	Тактические приемы защиты, нападения. Игровые схемы. Схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при игровых ситуациях.	5	ОК 8
<b>Тема 6.4</b> Освоение игры.	Совершенствование игровых действий, учебная игра по правилам мини футбола, большого футбола.	5	ОК 8
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 7.1</b> Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК "ГТО".	Освоение, совершенствование техники выполнения нормативных требований ВФСК «ГТО». Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Приседания на одной ноге «Пистолет». Приседания с грузом 30 сек. Многоскоки 8 прыжков. Вис на	20	ОК 8

	согнутых руках (сек.).		
<b>Вопросы для самостоятельного изучения (в рамках самостоятельной работы студента)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Физическая культура как учебная дисциплина.</li> <li>3. Здоровый образ жизни. Здоровье человека.</li> <li>4. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья.</li> <li>5. Средства сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>6. Двигательная активность, ее значение в жизни человека.</li> <li>7. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека.</li> <li>9. Алкоголизм как фактор риска для здоровья человека.</li> <li>10. Наркомания как фактор риска для здоровья человека.</li> <li>11. Курение – негативное влияние на организм человека.</li> <li>12. Актуальность проблемы психических и эмоциональных стрессов для здорового образа жизни.</li> <li>13. Двигательный режим и двигательная активность.</li> <li>14. Адекватная физическая нагрузка.</li> <li>15. Гиподинамия.</li> <li>16. Влияние физических нагрузок на организм.</li> <li>17. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.</li> <li>18. Гиперактивность.</li> <li>19. Гигиена как область медицины, изучающая влияние труда и условий жизни на здоровье человека.</li> <li>20. Дыхательная гимнастика. Правила дыхания при выполнении физических упражнений.</li> <li>21. Закаливание организма как профилактика простудных заболеваний.</li> <li>22. Закаливание организма нетрадиционными методами.</li> <li>23. Закаливание организма традиционными методами.</li> <li>24. Закаливание организма. Основные принципы и правила.</li> </ol>		8	ОК 8
<b>Всего часов:</b>		<b>180</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Объекты спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

**Электронные библиотечные системы:**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - режим доступа URL:  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Электронно-библиотечная система Znaniun.com - режим доступа URL:  
<http://www.znaniun.com>

3. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ Образовательная платформа - режим доступа URL: <https://urait.ru/>

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
38.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 38.2 основы здорового образа жизни; 38.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 38.4 средства профилактики перенапряжения.	Критерии оценки демонстрируемых знаний: - уровень правильных ответов при устном контроле, четкость изложения материала; - быстрота ориентации в представляемом материале, быстрота реакции на вопросы.	Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет (устный опрос).
У8.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У8.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У8.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Критерии оценки демонстрируемых умений: - оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий; - соответствие требованиям инструкций, рациональность действий.	Текущий контроль: экспертное наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий для практических занятий. Тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

*ОГСЭ.05 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
*18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений*

Форма обучения: *очная*

Находка 2024

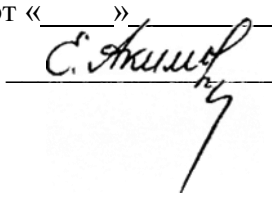
Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1554, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик:

Е.Ю. Акимова, преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Находке.

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК профессиональных дисциплин физической культуры и спорта

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель ПЦК  Е.Ю. Акимова

## 1 Общие сведения

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме ответов на вопросы, которые были изучены в ходе самостоятельной работы).

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 8	38.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	38.2	основы здорового образа жизни.
	38.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.
	38.4	средства профилактики перенапряжения.
	У8.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У8.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
	У8.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

## 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 1-4)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 5-8)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.3</b> Длительный бег.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 9-10)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.4</b> Эстафетный бег.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 11)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.5</b> Челночный бег.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 12-14)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в высоту.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 15)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Тема 1.7</b> Прыжки в длину с места, с разбега.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 16-19)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.8</b> Метания.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 20-23)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.9</b> Спортивная ходьба.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 24)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 1.10</b> Кроссовая подготовка.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 25-26)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>				
<b>Тема 2.1</b> Организующие команды и	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Наблюдение и оценка в процессе	



Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
приемы.		достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 2.2</b> Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 2.3</b> Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 2.4</b> Акробатические упражнения и комбинации.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>				
<b>Тема 3.1</b> Стойки игрока и перемещения.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 3.2</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 44-46)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 3.3</b> Подачи мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 47)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 3.4</b> Тактика игры в защите и нападении.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>				
<b>Тема 4.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 4.2</b> Передачи мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 39-40)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 4.3</b> Ведение мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 41)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 4.4</b> Броски мяча.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 42-43)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 4.5</b> Тактика игры в защите и нападении.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Раздел 5. Настольный теннис.</b>				

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Тема 5.1</b> Основные технические приемы.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 5.2</b> Техника нападения.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 5.3</b> Техника защиты.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Раздел 6. Футбол.</b>				
<b>Тема 6.1</b> Комплекс упражнений футболиста.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 6.2</b> Основные технические	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Наблюдение и оценка в процессе	

Краткое наименование раздела, темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
приемы.		достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 6.3</b> Основные тактические приемы.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Тема 6.4</b> Освоение игры.	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка.</b>				
<b>Тема 7.1</b> Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК "ГТО".	У8.1	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольные нормативы (п.5.1, № 27-38)	
	У8.2	Способность применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.		
	У8.3	Способность пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.		
<b>Вопросы для самостоятельного изучения (в рамках самостоятельной работы)</b>	38.1	Объяснять роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		Устный опрос в форме ответов на вопросы, которые были изучены в
	38.2	Знать основы здорового образа жизни.		
	38.3	Уметь распознавать условия профессиональной деятельности и зоны		

Краткое наименование раздела, темы дисциплины студента)	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		риска физического здоровья для специальности.		ходе самостоятельной работы (п. 6.1, в. 1-24).
	38.4	Знать как применять средства профилактики перенапряжения.		

#### 4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырехбалльной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам практической работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Итоговая оценка выставляется путем вычисления среднего арифметического (по правилам математического округления) оценок, полученных на первой текущей аттестации (спортивные нормативы), второй текущей аттестации (спортивные нормативы) и зачете (устный опрос).

#### **Критерии выставления оценки студенту за технику владения двигательными действиями**

(оценочные средства: наблюдение и оценка в процессе выполнения заданий).

**Оценка «отлично»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, не допустив ни одной ошибки.

**Оценка «хорошо»** - двигательное действие выполнено правильно, но с допущением одной-двух мелких ошибок, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «удовлетворительно»** - двигательное действие выполнено в основном правильно. Но допущена одна значительная (грубая) или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному исполнению.

**Оценка «неудовлетворительно»** - упражнение не выполнено, или выполнено в разрез заданному образцу, допустив несколько значительных ошибок.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К ним в основном относятся такие, как неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении и т.д.

Значительные (грубые) ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Критерии выставления оценки студенту на зачете**

(оценочные средства: устный опрос в форме ответов на вопросы, изученные в ходе самостоятельной работы).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«отлично»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность освоенных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком. Могут быть допущены некоторые неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
«удовлетворительно»	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
«неудовлетворительно»	Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Ответ на вопрос полностью отсутствует. Отказ от ответа.

## 5 Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 5.1 Критерии оценивания контрольных нормативов по видам физкультурно-спортивной деятельности

№	НОРМАТИВЫ	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (с)	4,6	5,2	5,5	5,0	5,3	5,7
2.	Бег 60 м (с)	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
3.	Бег 100 м (с)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
4.	Бег 200 м (с)	30	32	35	36	38	41
5.	Бег 400 м (мин.с)	1.12	1.16	1.30	1.28	1.38	1.45
6.	Бег 800 м (мин.с)	2.55	3.10	3.50	3.30	4.00	5.10
7.	Бег 1000 м (с)	4.00	4.30	4.50	4.30	5.00	5.20
8.	Бег 1500 м (с)	7.30	8.30	9.00	8.20	8.40	8.50
9.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	9,45	11,10	12,25
10.	Бег на 3000 м (мин, с)	12,20	14,10	15,20	-	-	-
11.	Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	техника эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки в коридоре					
12.	Челночный бег 3x10 м (с)	9.1	9.7	10.0	10.3	10.6	11.2
13.	Челночный бег 4x9 м (с)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6

14.	Челночный бег 10x10 м (с)	27	28	30	35	36	38
15.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	135	130	120	115	110	100
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192	188	173	157
17.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	380	380	350	320
18.	Тройной прыжок с места (см)	680	650	630	540	520	480
19.	Тройной прыжок с разбега (см)	1000	900	800	900	800	700
20.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы на дальность (см)	600	560	520	500	480	460
21.	Метание спортивного снаряда весом 500 г на дальность (м)	-	-	-	22	17	12
22.	Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность (м)	36	30	27	-	-	-
23.	Метание мяча 150 г с разбега на дальность (м)	45	40	31	30	28	18
24.	Спортивная ходьба 1000 м	техника владения двигательным действием					
25.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	16,05	17,35	19,25
26.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,00	25,00	27,00	-	-	-
27.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
28.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	14	10
29.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14	-	-	-
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	43	32	25	17	12	8
31.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
32.	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (количество раз)	140	125	110	150	135	120
33.	Вис на согнутых руках (с)	50	46	40	42	38	32
34.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
35.	Поднимание прямых ног в висе (количество раз)	12	10	6	9	7	5
36.	Сгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	7	-	-	-
37.	Приседания с гирей 24 кг (м), 16 кг (д) (количество раз за 30 с)	30	26	22	28	26	24
38.	Многоскоки: 8 прыжков (м)	20	19	17	17	16	15
39.	Передачи мяча в стену за 30 сек с 3 метров (количество раз)	28	26	22	26	24	20
40.	Передачи мяча партнеру на расстоянии 6 метров за 1 минуту (количество раз)	50	48	46	46	44	42
41.	Ведение мяча по заданным ориентирам	техника владения двигательным действием					
42.	Штрафной бросок баскетбольного мяча из 10 бросков (количество попаданий)	6	5	4	4	3	2



43.	Бросок мяча в кольцо после ведения из 6 (количество попаданий)	5	4	3	4	3	2
44.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (количество раз)	20	17	14	20	17	14
45.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (количество раз)	15	12	9	15	12	9
46.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку (количество раз)	20	17	14	20	17	14
47.	Верхняя или нижняя прямая подача (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3

## 6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 6.1 Вопросы для собеседования (устного опроса) на зачете:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Физическая культура как учебная дисциплина.
3. Здоровый образ жизни. Здоровье человека.
4. Факторы, влияющие на ухудшение здоровья.
5. Средства сохранения и укрепления здоровья.
6. Двигательная активность, ее значение в жизни человека.
7. Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья.
8. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека.
9. Алкоголизм как фактор риска для здоровья человека.
10. Наркомания как фактор риска для здоровья человека.
11. Курение – негативное влияние на организм человека.
12. Актуальность проблемы психических и эмоциональных стрессов для здорового образа жизни.
13. Двигательный режим и двигательная активность.
14. Адекватная физическая нагрузка.
15. Гиподинамия.
16. Влияние физических нагрузок на организм.
17. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.
18. Гиперактивность.
19. Гигиена как область медицины, изучающая влияние труда и условий жизни на здоровье человека.
20. Дыхательная гимнастика. Правила дыхания при выполнении физических упражнений.
21. Закаливание организма как профилактика простудных заболеваний.
22. Закаливание организма нетрадиционными методами.
23. Закаливание организма традиционными методами.
24. Закаливание организма. Основные принципы и правила.