


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

Утверждаю:

Зам. директора по ТО

 М.А. Уманская

«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности: 44.02.01. «Дошкольное образование»

с. Курсавка
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования, предназначена для реализации ППССЗ по
специальности

44.02.01. «Дошкольное образование»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж
«Интеграл»

Разработчик В.В. Землянухина – преподаватель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрен, утвержден и рекомендован к применению на заседании
Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл».

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель



О.В.СОЛОГУБОВА

357070 Ставропольский край,
Андроповский район,
с.Курсавка, ул. Титова, 15
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83
факс:6-39-79
kurs_integrall@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности

44.02.01. «Дошкольное образование»

Разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности

44.02.01. «Дошкольное образование»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате усвоения дисциплины у обучающихся должны формироваться следующие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
самостоятельной работы обучающегося 342 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	2
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	342
в том числе:	
<i>Автореферат</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	8	
Тема 1.1. Физическая культура в ПУ.	Практические занятия «Формы организации ФК в режиме учебного дня»	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	3	
Тема 1.2. Гигиенические основы физических упражнений	Практические занятия « Влияние ФУ на здоровье человека»	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся «Отрицательное влияние вредных привычек»	3	
Раздел 2.	Лёгкая атлетика	18	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся « Бег на короткие дистанции: бег с низкого старта, ускорения, бег по дистанции, финиширование»	6	3
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: « Бег на длинные дистанции (стартовое ускорение, бег по дистанции, дыхание, разноименная работа рук, ног, финиширование).	6	3
Тема 2.3. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений»	6	3
РАЗДЕЛ 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	16	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»		1

Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Самостоятельная работа обучающихся: Правила гиревого спорта. Упражнения с гирей для развития основных групп мышц.	8	1
Тема 3.3. Круговая тренировка.	Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»	8	3
Раздел 4.	Гимнастика с основами акробатики	12	
Тема 4.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. (Девушки)Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся стойки, подъемы, прыжки	6	3
Тема 4.2. Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся: « Техника выполнения стоек, перекатов, группировок ».	6	3
Раздел 5.	Спортивные игры	24	
Тема 5.1. Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения ведения и передачи мяча на места».	8	3
Тема 5.2. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения ловли и передачи мяча.	8	3
Тема 5.3. Футбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча, удар по мячу, удар по воротам.	8	3
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	7	
Тема 6.1. Умения и навыки.	Самостоятельная работа: Упражнения для развития силовых качеств обучающихся (упражнение: отжимание, подтягивания, поднимание туловища и др.)	7	1
Всего:		85	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 7.	Лёгкая атлетика	18	
Тема 7.1. Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся « Бег на короткие дистанции: бег с низкого старта, ускорения, бег по дистанции, финиширование»	6	3
Тема 7.2. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: « Бег на длинные дистанции (стартовое ускорение, бег по дистанции, дыхание, разнаименная работа рук, ног, финиширование).	6	3
Тема 7.3. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений»	6	3
РАЗДЕЛ 8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	
Тема 8.1 Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»	8	1
Тема 8.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Самостоятельная работа обучающихся: Правила гиревого спорта. Упражнения с гирей для развития основных групп мышц.	8	1
Тема 8.3. Круговая тренировка.	Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»	8	3
Раздел 9.	Гимнастика с основами акробатики	12	

Тема 9.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. (Девушки)Акробатика.	Самостоятельная работа комплекс обще-развивающих упражнений (кегли, скакалки, мячи)	6	3
Тема 9.2. Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся: Стойки, перевороты, кувырки.	6	3
Раздел 10.	Спортивные игры	24	
Тема 10.1. Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения двух шагов, передач, бросков».	8	3
Тема 10.2. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения приема сверху, снизу, подача мяча.	8	3
Тема 10.3. Футбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча, удар по мячу, удар по катящемуся мячу, удар по воротам.	8	3
Раздел 11.	Атлетическая гимнастика	7	
Тема 11.1. Умения и навыки.	Самостоятельная работа: Упражнения для развития силовых качеств обучающихся (упражнение: отжимание, подтягивания, поднятие туловища и др.)	7	1
Всего:		85	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 12.	Лёгкая атлетика	18	
Тема 12.1. Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся « Бег на короткие дистанции: бег с низкого старта, ускорения, бег по дистанции, финиширование»	6	3
Тема 12.2. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: « Бег на длинные дистанции (стартовое ускорение, бег по дистанции, дыхание, разнаименная работа рук, ног, финиширование).	6	3
Тема 12.3. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений»	6	3
РАЗДЕЛ 13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	
Тема 13.1 Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»	8	1
Тема 13.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Самостоятельная работа обучающихся: Правила гиревого спорта. Упражнения с гирей для развития основных групп мышц.	8	1
Тема 13.3. Круговая тренировка.	Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»	8	3
Раздел 14.	Гимнастика с основами акробатики	12	

Тема 14.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. (Девушки)Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся стойки, подъемы, прыжки	6	3
Тема 14.2. Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся: « Техника выполнения стоек, перекатов, группировок ».	6	3
Раздел 15.	Спортивные игры	24	
Тема 15.1. Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения двух шагов, передач, бросков».	8	3
Тема 15.2. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения приема сверху, снизу, подача мяча.	8	3
Тема 15.3. Футбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча, удар по мячу, удар по катящемуся мячу, удар по воротам.	8	3
Раздел 16.	Атлетическая гимнастика	8	
Тема 16.1. Умения и навыки.	Самостоятельная работа: Упражнения для развития силовых качеств обучающихся (упражнение: отжимание, подтягивания, поднимание туловища и др.)	8	1
Всего:		86	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 17.	Лёгкая атлетика	18	
Тема 17.1.Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся « Бег на короткие дистанции: бег с низкого старта, ускорения, бег по дистанции, финиширование»	6	3

Тема 17.2. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся: « Бег на длинные дистанции (стартовое ускорение, бег по дистанции, дыхание, разнаименная работа рук, ног, финиширование).	6	3
Тема 17.3. Прыжок в длину.	Самостоятельная работа обучающихся « Техника прыжковых упражнений»	6	3
РАЗДЕЛ 18.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	24	
Тема 18.1 Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнение силовых упражнений»	8	1
Тема 18.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Самостоятельная работа обучающихся: Правила гиревого спорта. Упражнения с гирей для развития основных групп мышц.	8	1
Тема 18.3. Круговая тренировка.	Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»	8	3
Раздел 19.	Гимнастика с основами акробатики	12	
Тема 19.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. (Девушки) Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся стойки, подъемы, прыжки	6	3
Тема 19.2. Акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся: « Техника выполнения стоек, перекатов, группировок ».	6	3
Раздел 20.	Спортивные игры	24	
Тема 20. 1. Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения двух шагов, передач, бросков».	8	3

Тема 20.2. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения приема сверху, снизу, подача мяча.	8	3
Тема 20.3. Футбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение мяча, удар по мячу, удар по катящемуся мячу, удар по воротам.	8	3
Раздел 21.	Атлетическая гимнастика	8	
Тема 21.1. Умения и навыки.	Самостоятельная работа: Упражнения для развития силовых качеств обучающихся (упражнение: отжимание, подтягивания, поднятие туловища и др.)	8	1
Всего:		86	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Спортивный комплекс:

спортивный зал: щиты баскетбольные - 2, стенка гимнастическая - 6, мячи волейбольные -12, мячи баскетбольные -12, ракетки бадминтонные - 6, гимнастические скамейки - 6, волейбольная сетка - 1, волейбольные стойки - 2, судейская вышка - 1, гимнастические маты - 2;

плоскостные спортивные сооружения: футбольная площадка, баскетбольная (волейбольная) площадка с наличием оборудования для силовой подготовки, полоса препятствий;

тир: пневматическая винтовка - 7, пули для пневматического оружия - 500.

тренажерный зал: брусья параллельные - 1, гири - 5, грудь машинка -1, лавка для отжима - 1, перекладина -1, поле штангов-1, скамейки гимнастические -2, станок для отжима ног -1, станок для тяги рычагов -1, станок универсальный -1, штанга -1, штанга для отжима -1.

Учебно-методические комплексы по дисциплинам ОГСЭ.05 Физическая культура, ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития, МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1 <https://urait.ru/bcode/437146>
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1

Дополнительные источники:

1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2016. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.
2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2016 г.
3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2016. – 64 с.
4. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.
5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2016.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.
9. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2016.

Интернет –ресурс:

История олимпийского образования [Электронный ресурс]

Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

/свободный., дата обращения 15.08.2020 г.

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа

<http://www.fizkulturavshkole.ru/свободный.>, дата обращения 27.08.2020 г.

«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>, дата обращения 29.08.2020 г.

Сборник методических разработок для школы <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения 29.08.2020 г.

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура, если хочешь быть здоров, дата обращения 25.08.2020 г. <http://www.zavuch.info>- информационный портал для работников системы образования, дата обращения 27.08.2020 г.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Практическое занятия</i>
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<i>Учебный диалог</i>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты

Оценка в баллах

5 4 3

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

До 9 До 8 До 7,5

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты

Оценка в баллах

5 4 3

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

Тесты

Оценка в баллах

5 4 3

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

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.