

17

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 4 от "10" 04 2024г.
Председатель [подпись] Юсупова Г.М.

Утверждаю
Заместитель директора по НМ
[подпись] Н.Б.Щербаков
«10» 04 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (далее – СПО) 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Разработчики:

1. Бобин Анатолий Григорьевич, руководитель физвоспитания ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (далее – СПО) 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

Преподавание дисциплины Физическая культура осуществляется в едином комплексе дисциплин учебного плана и реализуется в форме практической подготовки.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основ здорового образа жизни.

Уметь:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ПК 2.1. Осуществлять планирование работ по эксплуатации электрического и электромеханического оборудования.

ПК 2.3. Контролировать соблюдение персоналом требований охраны труда, промышленной и пожарной безопасности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего учебная нагрузка обучающегося: **152 часа,**

в том числе: лабораторных и практических занятий **128 часов;**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Всего	152
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные и практические занятия	128
Практическая подготовка	128
самостоятельная работа	22
консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	II курс		
Раздел 1.		4	
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание учебного материала		
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	2
	Самостоятельная работа: 1.1. Доклад «Утренняя гимнастика, как залог ЗОЖ»		
Раздел 2.	Легкая атлетика	22	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия:		
	Техника низкого старта	1	
	Техника стартового ускорения	1	
	Техника бега по дистанции	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Прыжок в длину	1	
	Самостоятельная работа 2.1. Выполнение утренней гимнастики 2.2. Оздоровительный бег 2.3. Составление комплекса ОРУ на выносливость	2	
Раздел 3	Баскетбол	38	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практические занятия		
	1. Совершенствование стойки игрока	1	
	2. Совершенствование техники прыжков, остановок, поворотов	1	

Тема 3.2. Передача мяча.	Практические занятия		
	Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху	1	
	Передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача одной рукой.	2	
	Передача от головы или сверху, передача одной рукой «крюком», передача одной рукой снизу.	2	
	Передача одной рукой сбоку, скрытые передачи мяча за спиной	2	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия:		
	Ведение с высоким отскоком.	2	
	Ведение с низким отскоком	2	
	Обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости, поворота и переводом мяча.	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Практические занятия		
	Техника штрафных бросков: подготовка к броску, бросок.	1	
	Подготовка к броску, бросок	1	
	Штрафной бросок	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическая работа:	1	
	Техника защиты и овладения мячом	1	
	Противодействие	1	
	Тактика нападения	1	
	Групповые, командные действия	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Практические работы		
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
	Самостоятельная работа: 3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей. 3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей. 3.3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины у юношей.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4	Лыжная подготовка	28	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия		
	Переменные ходы	1	
	Совершенствование одновременных ходов	1	

	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
	Совершенствование конькового хода	1	
	Техника обгона впереди идущего	1	
	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Практические занятия:		
	Техника спусков, подъемов, торможения.	1	
	Преодоление контр уклона	1	
	Повороты и торможение	1	
	Прохождение по пересеченной местности	1	
	Бег на лыжах 2 км	1	
	Самостоятельная работа: 4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом 4.2. Бег на лыжах 2 км свободным ходом	2	
Раздел 5.	Гимнастика	19	
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия:		
	Передвижение. Построение и перестроение.		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:		
	Кувырок вперед	1	
	Кувырок назад.	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Стойка на лопатках	1	
Тема 5.3. Упражнения на брусках и перекладине	Практические занятия:		
	Висы, упоры	1	
	Подъем переворотом	1	
	Сгибание разгибание рук в упоре на брусках	1	
	Подтягивание на перекладине	1	
	Самостоятельная работа: 5.1. Составление комплекса ОРУ на гибкость 5.2. Выполнение комплекса УГГ	1	
Раздел 6	Волейбол	36	
Тема 6.1. Стойки и	Практические занятия		

перемещение игрока	Совершенствование техники перемещения игрока	1	
	Передвижение ходьба, прыжки	1	
Тема 6.2. Приемы и передачи снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия		
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	1	
	Передача и приемы мяча	1	
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	Практические занятия		
	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
	Нижняя прямая подача	1	
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	Практические занятия		
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	
	Верхняя прямая подача	1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия		
	Совершенствование тактики игры в защите	1	
	Подача в зоны, нападающий удар	1	
	Блокирование игрока с мячом	1	
	Судейство в волейболе, правила соревнований, жесты судьи	1	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане» 6.4. Оздоровительный бег.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	

		III курс	
Раздел 1.			
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание учебного материала	4	
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	1
	Самостоятельная работа: 1.2. Доклад «Утренняя гимнастика, как залог ЗОЖ»	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	26	
Тема 2.1. Бег на	Практические занятия:	13	3

короткие, средние и длинные дистанции	Техника низкого старта и стартового ускорения	2	
	Техника бега по дистанции	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения беговые на скорость	1	
	Совершенствование техники челночного бега 3 x 10 м	1	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Прыжок в длину	1	
	Самостоятельная работа 2.1. Выполнение утренней гимнастики 2.2. Оздоровительный бег 2.3. Составление комплекса ОРУ на выносливость 2.4. Реферат на тему «Профессионально-прикладное значение физического качества силы»	4	
Раздел 3	Баскетбол		
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практические занятия	1	
	1. Совершенствование стойки игрока и перемещение игрока	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	Практические занятия	1	
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия:	5	
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
	Обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости.	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Практические занятия	4	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	1	
	Техника штрафных бросков	1	
	Штрафной бросок	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Практическая работа:	6	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	1	
	Техника защиты и овладения мячом	1	

	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
	Противодействие	1	
	Тактика нападения	1	
	Групповые, командные действия, стремительное нападение	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Практические работы	1	
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
	Самостоятельная работа: 3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей. 3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4	Лыжная подготовка	18	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	4	
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Техника обгона впереди идущего	2	
	Коньковый ход	2	
	Бег на лыжах 1 км	2	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Практические занятия:	5	
	Техника спусков, подъемов, торможения.	1	
	Техника спусков, подъемов, торможений	1	
	Бег на лыжах 2 км	2	
	Бег на лыжах 3 км	2	
	Бег на лыжах 5 км	1	
	Самостоятельная работа: 4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом 4.2. Бег на лыжах 2 км свободным ходом	2	
Раздел 5.	Гимнастика	8	
Тема 5.1. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:	3	
	Кувырок вперед, кувырок назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Акробатические соединения.	1	
Тема 5.2. Техника	Практические занятия:	1	

опорного прыжка	Опорный прыжок через козла	1	
	Самостоятельная работа: 5.1. Составление комплекса ОРУ на гибкость 5.2. Выполнение комплекса УГГ	2	
Раздел 6	Волейбол	13	
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	Практические занятия Совершенствование техники перемещения игрока	1 2	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.	Практические занятия Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	1 2	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия Совершенствование тактики игры в защите Поддача в зоны Нападающий удар Блокирование игрока с мячом	4 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане» 6.4. Оздоровительный бег.	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	

	IV курс		
Раздел 1.			
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание учебного материала Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК Самостоятельная работа: 1.3. Доклад «Утренняя гимнастика, как залог ЗОЖ»	4 2 2	 1
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Практические занятия: Техника низкого старта и стартового ускорения Финиширование	9 1 1	 3

	Специальные упражнения беговые на скорость	1	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции	1	
	Техника челночного бега	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Прыжок в длину	1	
	Самостоятельная работа 2.1. Выполнение утренней гимнастики 2.2. Составление комплекса ОРУ на выносливость 2.3. Реферат на тему «Профессионально-прикладное значение физического качества силы»	3	
Раздел 3	Баскетбол	17	
Тема 3.1. Передача мяча.	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники передачи мяча	2	
	Передача одной рукой сбоку, скрытая передача мяча за спиной	2	
Тема 3.2. Ведение мяча.	Практические занятия:	1	
	Обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости.	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Практические занятия	2	
	Техника штрафных бросков. Подготовка к броску.	2	
	Штрафной бросок	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Практическая работа:	2	
	Техника защиты и овладения мячом	2	
	Групповые, командные действия, стремительное нападение	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и	Практические работы	1	
	Знать технику игры и правила судейства.	1	

тактики игры	Самостоятельная работа: 3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей. 3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей. 3.3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины у юношей	3	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4	Лыжная подготовка	8	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	2	
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
	Коньковый ход	1	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Практические занятия:	2	
	Техника спусков, подъемов, торможения.	1	
	Прохождение по пересеченной местности	1	
	Самостоятельная работа: 4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом 4.2. Бег на лыжах 2 км свободным ходом 4.3. Бег на лыжах 3 км классическим ходом	3	
Раздел 5.	Гимнастика	10	
Тема 5.1. Техника акробатических упражнений	Практические занятия:	2	
	Кувырок вперед, кувырок назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
Тема 5.2. Техника опорного прыжка	Практические занятия:	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях и перекладине	Практические занятия:	1	
Раздел 6	Волейбол	11	
Тема 6.1. Приемы и передачи снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия	1	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	1	

Тема 6.2. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча	Практические занятия	1	
	Совершенствование техники нижней, верхней прямой подачи	1	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	3	
	Подача в зоны, нападающий удар	1	
	Блокирование игрока с мячом	1	
	Судейство в волейболе, правила соревнований, жесты судьи	1	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане» 6.4. Оздоровительный бег. 6.5. Комплекс ОРУ	5	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		1	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты;
6. Лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 304 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с. 305

2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2.1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru

2.2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

2.3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

2.4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

2.5 Мрочко, О.Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2015. - 48 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=537854>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на</p>

		<p>тренажѐрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
Результаты обучения (личностные результаты)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ЛР 9 Сознający ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>		<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

19/2024-10/2024

Директор, ЛПК: Р.Р. Миняев

