

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

Подписано цифровой подписью ГАПОУ СО «СОПК»
DN: email=info@soapk.net.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303036363538303334363636,
1.2.643.100.3=1.2083032323131303331353537,
1.2.643.100.1=1.20D31303236363032333337363834, title=директор, o=ГАПОУ СО «СОПК»,
street=УЛ ЮМАШЕВА, ДОМ 20, l=Екатеринбург, st=66 Свердловская область, c=RU,
givenName=Татьяна Сергеевна, sn=Симонова, cn=ГАПОУ СО «СОПК»
Дата: 2021.09.21 17:33:14 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(по видам)
Очная форма обучения

Екатеринбург

2020

Рассмотрена на заседании кафедры
общеобразовательных дисциплин
20 мая 2020г., протокол № 10

Заведующий кафедрой:
 /Гладышев Д.Е./

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования
Утверждена решением научно-методического совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол № 11 от 03 июня 2020 года

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)» среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 года №1389

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики:

Сафронова Р.В, преподаватель 1 квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4	стр.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	11	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина *Физическая культура* является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

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

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 10	<ul style="list-style-type: none">• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;• выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;• выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	<ul style="list-style-type: none">• о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;• способы закаливания организма и основные

<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; • соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; • осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; • включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; 	<p>приемы самомассажа;</p>
---	----------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	78
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	38
Промежуточная аттестация	Диф.зачет, зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	ОК
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	22	ОК 10
	Оздоровительные системы физического воспитания. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
	В том числе практических занятий	16	
	1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	
	2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	
	4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	6.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
	7.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	2	
	8. Методика выполнения нормативов ВФСК ГТО	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
1. Составить комплекс производственной гимнастики для малоподвижной профессии	2		

	(по выбору)		
	2. Подготовить личный дневник самоконтроля	2	
	3. Записать видеофрагмент из 10 упражнений утренней гимнастики	2	
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	4	ОК 10
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Подготовить буклет на тему «Здоровый образ жизни студента»	2	
Тема 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:	24	ОК 10
	Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	2. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2	
	3. Бег 100 м,	2	
	4. Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м;	2	
	5. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	2	
	6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Изучить виды легкой атлетики как вида спорта	2	

	2. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения техники низкого старта	2	
	3. Записать в тетрадь технику выполнения прыжков в высоту различными способами	2	
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	4	ОК 10
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Значение занятий физическими упражнениями, и их организация.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий дома	2	
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 10
	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.		
	В том числе практических занятий	6	
	1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	2.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	4.Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Изучить требования по уходу за лыжами, записать в тетрадь.	2	
Тема 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	4	ОК 10
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Самоконтроль и оценка физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	1. Рассчитать ИМТ согласно своим показателям веса и роста	2	
Тема 7. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 10
	ОРУ, упражнения с предметами, прикладные упражнения. Гимнастические упражнения, направленные, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.		
	В том числе практических занятий	6	
	1.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой	2	
	2.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	2	
	3.Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Составить комплекс ОРУ в паре с партнером	2	
	2.Составить комплекс упражнений с мячом	2	
	3.Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	2	
Тема 8. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 10
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	В том числе практических занятий	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.Составить комплекс упражнений для глаз после работы за компьютером	2		
Тема 9. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол	Содержание учебного материала	17	
	Техника передвижений, технические элементы спортивных игр, основные тактические приемы, правила игры. Развитие двигательных способностей средствами спортивных игр.		
	В том числе практических занятий	12	
	1.Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	
	2.Исходное положение (стойки), перемещения, прием мяча снизу двумя руками (сверху), Передача, нападающий удар, подача	2	

	3.Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	ОК 10
	4.Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	5.Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	
	6.Прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	1. Составить кроссворд по теме: Спортивные игры	2	
	2. Составить понятийный аппарат по волейболу и баскетболу	1	
	3. Основные правила игры в волейбол и баскетбол	2	
Тема 10. Плавание	Содержание учебного материала	4	ОК 10
	Техника безопасности и поведения на воде. Изучение техники плавания способом кроль на груди, на спине и брасс, техники старта способом кроль на груди, на спине и брасс, техники поворота способом кроль на груди, на спине и брасс; развитие координационных способностей, общей выносливости и анаэробных возможностей		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составить подводящие упражнения для сухого плавания при обучении способа кроль на груди	2	
Тема 12. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика упражнения на тренажерах. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	6	ОК 10
	Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг). Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.		
	В том числе практических занятий	4	
	1.Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.	2	
	2.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Сообщение о роли выбранного вида спорта на организм	2	
Тема 13. Новые виды	Содержание учебного материала	8	ОК 10

физкультурно – спортивной деятельности	Физкультурно – спортивная деятельность по стандартам WorldSkills, знакомство с новыми видами оборудования, использование упражнений с новыми видами оборудования, направленные на развитие физических качеств.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Упражнения с использованием многофункциональной рамы (МФР)	2	
	2. Памп – аэробика	2	
	3. Йога, стретчинг, пилатес.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Составить комплекс упражнений с использованием фитбола	2		
Промежуточная аттестация			Диф.зачет
ВСЕГО		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, зал для занятий фитнесом оснащенные новыми видами оборудования, тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04754-5. Текст: непосредственный.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 15.01.2020).

2. 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, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 15.01.2020).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/457504>

2. 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, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/456955>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/448840>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; • основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; 	<p>Обосновывает современное состояние физической культуры и спорта Воспроизводит оздоровительные системы физического воспитания Рассказывает информацию о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>письменный/устный опрос Беседа письменный опрос, устная беседа</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; • выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; • выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; • осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; • соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; • осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; • использовать приобретенные знания и умения в практической 	<p>Выполнение упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Проведение и составление различных упражнений профессионально-прикладной физической культуры Измерение и анализ показателей функционального состояния здоровья Демонстрация упражнений производственной, утренней и оздоровительной гимнастик.</p>	<p>Устный опрос, беседа Выполнение физических упражнений</p>

<p>деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <ul style="list-style-type: none">• включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;		
---	--	--

Примерные темы индивидуальных проектов

1. Особенности деятельности тренеров.
2. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
3. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
4. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
5. Паралимпийский спорт в России.
6. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
7. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
9. Спорт и нейроэндокринная система.
10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
11. Танец – зеркало души.
12. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
13. Факторы, влияющие на развитие силы.
14. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
17. Физическая культура в школе.
18. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
23. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
24. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023