

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.07.2021 09:20:47

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f788f915a1351fae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»

Факультет среднего профессионального образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство
(базовый уровень среднего профессионального образования)

п. Майский, 2021 г.

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. №458, в соответствии с «Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования», утвержденными Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.,

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

Разработчик(и): зав. кафедрой физ. культуры -
Л.В. Герей; старший преподаватель -
Э.М. Корниенко

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

« 16 » 04 2021 г., протокол № 4

И.о. зав. кафедрой физической культуры Береф Л.В. Герей

Одобрена на заседании методической комиссии факультета СПО

« 23 » 04 2021 г., протокол № 8

Председатель методической комиссии В.В. Бодина

Руководитель ППСЗ В.И. Горматин

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура содержания учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6 - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 300 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов; самостоятельной работы обучающегося 150 часов.

2. Структура содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	300
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
- практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	150
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата	14
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)	16
судейство соревнований по различным видам спорта	24
посещение студентами спортивных секций	58
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	30
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		58	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<p>Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.</p>	8	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	4	3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p>	8	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	6	3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	<p>Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.</p>	6	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований.	6	3

<p>Тема 1.4. Техника эстафетного бега</p>	<p>Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике</p>	12	3
<p>Раздел 2. Гимнастика</p>		32	
<p>Тема 2.1 Строевые упражнения</p>	<p>Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».</p>	4	3
<p>Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.</p>	6	2

	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	6	3
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	4	3
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		58	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	4	3
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	6	3

Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	12	3
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	6	3
Спортивные игры (баскетбол)		52	
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	4	3
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	6	3
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя	8	2

	игра.		
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по баскетболу.	12	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	6	3
Раздел 4. Футбол (для юношей)		52	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	6	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	4	3
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	6	2
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	6	3
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	6	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футболу.	6	3
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	12	3
Раздел 5. Настольный теннис		32	
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева,	6	2

	подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.		
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	4	3
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	6	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	10	3
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	6	3
Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору		16	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору	2	3

Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2	3
Всего:		300	

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

Перечень:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал.

Оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

Спортивный зал № 129.

Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:

Беговая дорожка Carbon Yukon

Беговая дорожка IZHIMIO

Велотренажер OXYGEN PEAK

Горизонтальная скамья BODY SOLID

Диск обрезиненный черный Barbell 20

Диск обрезиненный черный Barbell 25

Комплект гантелей

Олимпийский гриф для штанги

Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC

Подставка для олимпийских дисков и грифов

Силовой тренажер BodySolid 165W

Силовой тренажер BodySolid CMN-390

Силовой тренажер BodySolidGSRM-40

Силовой тренажер BodySolidGPM 65

Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм)

Скамья BodySolid 32

Скамья Body Solid 45

Скамья Body Solid GDIB-46L

Скамья Body Solid PAB 139

Скамья Body Solid PLM 180

Скамья BodySolidProClub SFB349G

Стенка гимнастическая с крепежом (2800*800*160мм)

Стойка для гантелей
Стойка для дисков
Стойка под штангу OXYGEN
Тренажер для армреслинга
Тренажер машина Смита Marcy
Турник – пресс – брусья BodySolid
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower
Шкаф металлический LS-41
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм
Банкетка на м /к
Гантели цельные вес 2 кг
Гриф для тяги прямой
Диск 1,25
Диск 20 кг
Диск 15 кг
Диск 2,5
Диск 20 кг
Диск 5
Диск для грифа 25 кг
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25
Диск обрезиненый черный Barbell 10
Диск обрезиненый черный Barbell 15
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5
Диск обрезиненый черный Barbell 5
Замки олимпийские
Замки прищепки
Олимпийский гантельный гриф
Полка к LE-21
Полка к LE-41
Спортивный зал в здании технологического факультета, Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 24,
Оборудован:

- 1.1. Шведская стенка – 6 шт.,
- 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.
- 1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.

Физкультурно-оздоровительный комплекс, Белгородская область,
Белгородский район, п. Майский, ул. Садовая, 2,
Баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, Волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.
Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота – 2 шт, переносная

перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; -
перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт
Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка
Ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка:
стойки волейбольные с сеткой

Учебный корпус №1, Белгородская область, Белгородский район, п.
Майский, ул. Студенческая, 1,
Гимнастический зал (борцовский)
Гимнастический ковер,
боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская
стенка, гимнастические скамейки, зеркала.

Учебный корпус №1, Белгородская область, Белгородский район, п.
Майский, ул. Студенческая, 1,
Зал для настольного тенниса и дартса
Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса

Помещение для самостоятельной работы, Белгородская область,
Белгородский район, п. Майский, ул. Студенческая, 1,
(библиотека, читальный зал с выходом в Интернет)
Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе
(системный блок:Asus P4BGL-MX\IntelCeleron, 1715 MHz\256 Мб PC2700
DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM
CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV GraphicsController, монитор:
Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn
G31MVP/G31MXP\DualCoreIntelPentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2
SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-
ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acerv193w
[19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и
обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду
Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG
PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
Белгородская область, Белгородский район, п. Майский, ул. Вавилова, 26:
Стандартные ворота, покрытие (дорожка),рукоходразноуровневый,
лабиринт,забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания
гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега,
место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер
легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для
метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая
(пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный
TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос
универсальный, трибуна для зрителей.

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КноРус, 2018. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Биометрия в сфере физической культуры и спорта : Учебное пособие / М. А. Аварханов. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2015. - 120 с. - ISBN 9785426302075
<http://znanium.com/go.php?id=754646>

2. Физическая культура детей школьного возраста : учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / С. И. Сидельников ; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 90 с.

3. Совершенствование технико-тактических действий в нападении юных волейболистов : учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / И. Ю. Савченко, Е. А. Салашная ; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2019. - 51 с.

4. Адаптивная система физических упражнений : учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов) / Ш. Ш. Багиров, Н. Г. Головки ; Белгородский ГАУ. - Белгород :Белгородский ГАУ, 2019. - 61 с.

5. Лечебные физические упражнения при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Комплексы физических упражнений : учебно-методическое пособие для студентов и сотрудников / Л. В. Герей, Е.М. Корниенко, О.А. Богданова, М.А. Клавкина ; Белгородский ГАУ. - Белгород :Белгородский ГАУ, 2019. - 35 с.

6. Роль связующего игрока в волейболе : учебно-методическое пособие для студентов и тренеров-преподавателей / В. А. Скрыпченко, С. А. Ермоленко ; Белгородский ГАУ. - Белгород :Белгородский ГАУ, 2019. - 54 с.

7. Организация физкультурно-массовых мероприятий: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения) / А. Б. Мамадиев, Н. Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород :Белгородский ГАУ, 2019. - 65 с.

8. Техника двигательных навыков: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головки, И. В. Куликова; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 53 с.

9. Планирование спортивного урока: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головки; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 66 с.

10. Физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головки, Е. В. Дурыхин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 54 с.

Перечень программного обеспечения, информационных технологий

В качестве программного обеспечения, необходимого для доступа к электронным ресурсам используются программы:

- МойОфис Образование freeбессрочная для СПО;
- Office Professional Plus 2013 МАК ЗАО "СофтЛайнТрейд";
- Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition;
- Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>