

Приложение № 16
к ООП ППССЗ по специальности СПО 21.02.05
«Земельно – имущественные отношения»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
21.02.05 «ЗЕМЕЛЬНО - ИМУЩЕСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ»

2022 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК
Профессионального цикла
Протокол №1 от 31.08. 2022 г.
Председатель ПЦК _____ Г.Ф.Ямаева

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 21.02.05 «Земельно – имущественные отношения», входящей в состав укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия, утвержденная приказом Минобрнауки Российской Федерации от 12.05.2014 № 486 (ред.от 14.09.2016) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 «Земельно– имущественные отношения» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2014 № 32885).

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, Республика Башкортостан

Разработчик: Садурская Наталья Николаевна преподаватель _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии ФГОС по специальности СПО, входящий в состав укрупненной группы 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия по специальности **21.02.05 «Земельно – имущественные отношения».**

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

Квалификация: **специалист по земельно-имущественным отношениям**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приёмы самомассажа;
 - проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооружённых силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса¹ (при наличии)	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

Результатом освоения программы общеобразовательного цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД). Техническое оснащение и организация рабочего места, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика и её виды	Легкая атлетика	20	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Обучение технике выхода с низкого старта. Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.	2	
	Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Обучение прыжкам в длину с места. Совершенствование беговых упражнений.	2	
	Обучение технике выхода с высокого старта. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.- 2000 м.	2	
	Зачёт техники выхода с низкого старта. Зачёт прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1500 м., юн.- 2500 м.	2	
	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача норматива: дев.-500 м., юн.- 1000 м.	2	
	Обучение передачи эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Подготовка к сдаче норматива: дев.- 2000 м., юн.- 3000 м.	2	
	Обучение метанию гранаты (дев.-500 гр., юн.- 700 гр.) Совершенствование передачи эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива: дев.-2000 м., юн.- 3000 м.	2	
	Совершенствование метания гранаты. Зачёт передачи эстафетной палочки эстафетный бег 4x100). Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Зачёт прыжков в длину с разбега. Координационный тест - челночный бег 3x100.	2	

	Подвижная игра: дев. - «Вышибалы», юн. - «футбол».		
	Сдача зачёта по метанию гранаты. Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к силовому тесту – подтягивание на низкой перекладине.	2	
Раздел 2. Гимнастика	Гимнастика	20	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
	Обучение составлению комплекса утренней гимнастики. Сдача силового зачёта – подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	2	
	Обучение перекатам, группировке, стойка на лопатках. Пробные выполнения упражнений силового теста. Совершенствование упражнений на тренажёрах.	2	
	Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов. Обучение кувырку вперёд. Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.	2	
	Совершенствование кувырка вперёд. Обучение кувырку назад. Зачётное выполнение стойки на лопатках.	2	
	Обучение упражнений на равновесие. Совершенствование кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке.	2	
	Зачёт кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	
	Прыжки со скакалкой. Зачет. Подтягивание (юноши). Зачет. Поднимание и опускание туловища, в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (девушки). Зачет.	2	
	Зачёт кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	

	Совершенствование составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
Раздел3. Спортивные игры	Спортивные игры	45	
	Волейбол	25	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол . Обучение приёму передач мяча. Подвижная игра «Пионербол».	2	2
	Совершенствование приёма передач мяча сверху. Обучение прямой подачи снизу. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
	Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Совершенствование прямой подачи снизу. Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике нападения в игре.	2	
	Зачёт передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике защиты в игре.	2	
	Обучение техники нападающего удара. Сдача контрольного норматива – подача мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование технике нападающего удара. Обучение блокированию мяча. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Совершенствование блокированию мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники	2	

волейбола. Учебная игра в волейбол.		
Совершенствование технике нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	
Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Учебная игра в волейбол.	2	
Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол. Доврачебная помощь при травмах.	1	
Соревнования в группе по волейболу.	2	
Баскетбол	20	2
Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2	
Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.	2	
Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Обучение в игре технике защиты.	2	
Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). Зачётное выполнение ведения, 2 шага и бросок в корзину. Обучение в игре технике нападения.	2	
Обучение приёмам технике защиты (перехват, приёмы, применяемые против броска). Совершенствование приёмов овладения мячом. Зачётное выполнение штрафного броска. Учебная игра в баскетбол с персональной защитой.	2	
Совершенствование приёмов техники защиты и приёмов овладения мячом. Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	
Совершенствование ведения мяча в беговых упражнениях. Зачётное выполнение ловля и передача мяча в парах. Учебная игра в баскетбол.	2	

	Обучение броску мяча через пас из-под корзины. Совершенствование бросков мяча, ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Соревнования в группе по баскетболу.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	16	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.	2	2
	Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 8 км. Развитие выносливости.	2	
	Эстафеты на лыжах. Обучение финишированию. Подготовка к зачёту, бег на лыжах 3 км.	2	
	Прохождение дистанций: дев.- 3 км, юн.- 6 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
	Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
	Эстафеты на лыжах. Совершенствование финишированию.	2	
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 7 км. Развитие выносливости.	2	

Раздел 6. Легкая атлетика и её виды	Легкая атлетика	15	
	Совершенствование низкого старта. Подготовка к сдаче норматива 200 метров. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
	Развитие выносливости на дистанции 1000 метров. Зачёт прыжков в длину с места. Спортивная игра в волейбол.	2	
	Сдача контрольного норматива 200 метров. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Подвижная игра в «вышибалы».	2	
	Сдача контрольного норматива 500 метров. Зачёт прыжков в длину с разбега. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	Эстафеты с баскетбольным мячом. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование прыжков в длину с места. Челночный бег 3x10 Подвижная игра «вышибалы»	2	
	Совершенствование техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжковых упражнений. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.-1500 м.	2	
	Совершенствование прыжковых и беговых упражнений. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Спортивная игра в волейбол.	1	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Итого:	Обязательная учебная нагрузка	116	
	Максимальная учебная нагрузка	118	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- волейбольная сетка;
- скамья гимнастическая;
- гимнастическая палка;
- гранаты;
- коврик турниковый;
- обруч металлический;
- скакалки;
- счётное табло для волейбола;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- лыжный комплект;
- дартс;
- клюшка спортивная;
- конус;
- маты;
- наколенники;
- ракетка теннисная;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая.
- методические материалы по обеспечению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- комплект контрольно – измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Оборудование тренажёрного зала:

- велотренажёр;
- министеппер;
- стол теннисный;
- тренажёр беговая дорожка;
- тренажёр спортивный;
- тренажёр для пресса Пресс-дуга

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2020.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

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., 2019.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2013.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2015.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

		<p>Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--