

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 22.05.2024 11:28:12

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

образования

«Северо-Кавказский федеральный университет»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института

(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

## Рабочая программа учебной дисциплины

### ФК. ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность

43.01.01

код

Официант, бармен

наименование специальности

Форма обучения

очная

очная, заочная, очно-заочная

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.01.01 Официант, бармен основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Черникова С.О., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

---

фамилия, имя ,отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.01.01 Официант, бармен.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 3 ОК 07

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения   | Знания  |
|------------|--|---|
| ОК 2       | - Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;   |
| ОК 3       | - Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | - современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;<br><br>- методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов |
| ОК 6       | - Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  |   |
| ОК 7       | - Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).   |   |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины   | 80            |
| в т.ч.:  |               |
| Практические занятия   | 40            |
| Самостоятельная работа   | 40            |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре | -             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)   | Объем, акад. ч | Коды компетенций       |
|--|---|----------------|------------------------|
| <b>Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика</b>                             |   | 60             | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
| Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике | <b>Содержание учебного материала</b>  | -              |                        |
|  | <b>в том числе:</b>   | -              |                        |
|  | лабораторная работа   | -              |                        |
|  | практические занятия  | 2              |                        |
|  | Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры | -              |                        |
|  | контрольные работы  | -              |                        |
|  | самостоятельная работа обучающихся  | 2              |                        |
| Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике              | <b>Содержание учебного материала</b>  | -              | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|  | <b>в том числе:</b>   | -              |                        |
|  | лабораторная работа   | -              |                        |
|  | практические занятия  | 2              |                        |
|  | Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры   | -              |                        |
|  | контрольные работы  | -              |                        |
|  | самостоятельная работа обучающихся  | 4              |                        |
| Тема 3. Техника бега на короткие дистанции                               | <b>Содержание учебного материала</b>  | -              | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|  | <b>в том числе:</b>   | -              |                        |
|  | лабораторная работа   | -              |                        |
|  | практические занятия  | 2              |                        |
|  | Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости   | -              |                        |

|   |   |   |                        |
|---|---|---|------------------------|
|   | контрольные работы  | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся  | - |                        |
| Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат            | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | - |                        |
|   | лабораторная работа   | - |                        |
|   | практические занятия  | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.  | - |                        |
|   | контрольные работы  | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся  | 2 |                        |
| Тема 5. Техника прыжков в длину с места                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | - |                        |
|   | лабораторная работа   | - |                        |
|   | практические занятия  | 2 |                        |
|   | Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис  | - |                        |
|   | контрольные работы  | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся  | - |                        |
| Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | - |                        |
|   | лабораторная работа   | - |                        |
|   | практические занятия  | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Игра в настольный теннис | - |                        |
|   | контрольные работы  | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся  | 4 |                        |
| Тема 7. Техника бега на средние дистанции                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | - |                        |
|   | лабораторная работа   | - |                        |
|   | практические занятия  | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в бадминтон.   | - |                        |
|   | контрольные работы  | - |                        |

|   |   |                        |                        |
|---|---|------------------------|------------------------|
|   | самостоятельная работа обучающихся  | 2                      |                        |
| Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции   | <b>Содержание учебного материала</b>  | -                      | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | -                      |                        |
|   | лабораторная работа   | -                      |                        |
|   | практические занятия  | 2                      |                        |
|   | Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты | -                      |                        |
|   | контрольные работы  | -                      |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся  | 2                      |                        |
|   | <b>3 семестр</b>  | 16                     |                        |
| Тема 9. Техника бега с ускорением   | <b>Содержание учебного материала</b>  |                        | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   |                        |                        |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  |                        |                        |
|   | <b>в том числе:</b>   |                        |                        |
|   | лабораторная работа   |                        |                        |
|   | практические занятия  | 2                      |                        |
|   | Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон                          |                        |                        |
| самостоятельная работа обучающихся  | 4   |                        |                        |
| ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7  | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7  | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | -                      |                        |
| лабораторная работа   | -   |                        |                        |
| практические занятия  | 2   |                        |                        |
| Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол | -   |                        |                        |
| контрольные работы  | -   |                        |                        |
| самостоятельная работа обучающихся  | 4   |                        |                        |
| Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе   | <b>Содержание учебного материала</b>  | -                      | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>   | -                      |                        |
|   | лабораторная работа   | -                      |                        |

|   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
|   | практические занятия   | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 11. Специальная подготовка баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.  | - |                        |
|   | контрольные работы   | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся   | 4 |                        |
| Тема 12. Техника передвижений баскетболиста       | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>  | - |                        |
|   | лабораторная работа  | - |                        |
|   | практические занятия   | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол | - |                        |
|   | контрольные работы   | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся   | 4 |                        |
| Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>  | - |                        |
|   | лабораторная работа  | - |                        |
|   | практические занятия   | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 13. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.                                   | - |                        |
|   | контрольные работы   | - |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся   | 4 |                        |
| Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе        | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>  | - |                        |
|   | лабораторная работа  | - |                        |
|   | практические занятия   | 2 |                        |
|   | Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед, из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении.      | - |                        |

|  |   |   |                       |
|--|---|---|-----------------------|
|  | Учебная игра в баскетбол  |   |                       |
|  | контрольные работы  | - |                       |
|  | самостоятельная работа обучающихся  | 4 |                       |
| Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|  | <b>в том числе:</b>   | - |                       |
|  | лабораторная работа   | - |                       |
|  | практические занятия  | 2 |                       |
|  | Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол   | - |                       |
|  | контрольные работы  | - |                       |
|  | самостоятельная работа обучающихся  | - |                       |
| Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|  | <b>в том числе:</b>   | - |                       |
|  | лабораторная работа   | - |                       |
|  | практические занятия  | 2 |                       |
|  | Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол   | - |                       |
|  | контрольные работы  | - |                       |
|  | самостоятельная работа обучающихся  | - |                       |
| Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста   | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|  | <b>в том числе:</b>   | - |                       |
|  | лабораторная работа   | - |                       |
|  | практические занятия  | 2 |                       |
|  | Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол | - |                       |
|  | контрольные работы  | - |                       |
|  | самостоятельная работа обучающихся  | - |                       |
| Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе                          | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ОК 2,ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|  | <b>в том числе:</b>   | - |                       |
|  | лабораторная работа   | - |                       |
|  | практические занятия  | 2 |                       |

|   |  |           |                        |
|---|--|-----------|------------------------|
|   | Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол | -         |                        |
|   | контрольные работы   | -         |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся   | -         |                        |
| Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте | <b>Содержание учебного материала</b>   | -         | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>  | -         |                        |
|   | лабораторная работа  | -         |                        |
|   | практические занятия   | 2         |                        |
|   | Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол  | -         |                        |
|   | контрольные работы   | -         |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся   | -         |                        |
| Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте  | <b>Содержание учебного материала</b>   | -         | ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7 |
|   | <b>в том числе:</b>  | -         |                        |
|   | лабораторная работа  | -         |                        |
|   | практические занятия   | 2         |                        |
|   | Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол  | -         |                        |
|   | контрольные работы   | -         |                        |
|   | самостоятельная работа обучающихся   | -         |                        |
| <b>2 семестр</b>                                |  | <b>24</b> |                        |
| <b>Итого</b>                                    |  | <b>40</b> |                        |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Спортивный инвентарь

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа. - 2000. - 152 с.

2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю. А. Физическая культура/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. -М.: Издательство Юрайт. - 2023. - 424 с.

3. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС. -2016. - 256 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия». - 2003. - 464 с.

2. Коновалов, В.Л. Баскетбол / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. - Санкт-Петербург: Лань. - 2023. - 84 с.

3. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры /А.В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань. - 2023. - 56 с.

4. Казанцева, Н.В. и др. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный. - Иркутск: Изд-во БГУ. - 2016. - 104 с.

5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

6. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 269 с.: ил. – Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|---|---|---|
| <p><b>Знания:</b><br/>ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности обучающегося;</li> <li>- основы проектной деятельности</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;</li> <li>- методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов</li> </ul> | <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он знает правила спортивных игр в последней редакции.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества</p> | <p>- теоретические знания правил спортивных видов спорта и командных игр в последней редакции</p>   |
| <p><b>Умения:</b><br/>ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>   | <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них.</p>  | <p>- физическая подготовленность;</p> <p>- практические умения и навыки;</p> <p>- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если у него отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы</p> | <p>(учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности)</p> |
|--|--|--|