



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке  
Отделение среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
43.02.11 Гостиничный сервис  
базовой подготовки

Находка, 2017



## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

### **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2 Информационное обеспечение обучения

### **4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
- 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля.

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП ПССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **1.2 Цели и задачи учебной дисциплины**

Программа содержания дисциплины ориентирована 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.

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

### **- Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных

привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**- предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	*
лабораторные занятия	*
практические занятия	117
контрольные работы	*
курсовая работа (проект)	*
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>60</b>
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет (ДЗ)

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Радел 1.</b> Легкая атлетика. <b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 30 м., бег 60 м., бег 100 м.	4	2
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м.	6	2
<b>Тема 1.3</b> Длительный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Бег 2000 м., бег 3000 м.	6	2
<b>Тема1.4</b> Эстафетный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники эстафетного бега: старт, ускорение, бег по дистанции, бег по виражу (работа рук, стопы), бег по прямой, финишный бросок, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.	4	2
<b>Тема 1.5</b> Челночный бег.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники челночного бега: старт, ускорение, поворот, финиш. Челночный бег 3x10 м., 10x100 м.	4	2
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	6	2
<b>Тема 1.7</b> Прыжки в длину с места, с разбега.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.	6	2
<b>Тема 1.8</b> Метания.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Общая физическая подготовка.	5	2

	Специальные упражнения.		
<b>Раздел 2.</b> Гимнастика. <b>Тема 2.1</b> Организующие команды и приемы.	<b>Практические занятия.</b> Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте, в движении. Перестроения в шеренге. Строевой шаг на месте, в движении. Движение по площадке в колоннах, шеренгах.	4	2
<b>Тема 2.2</b> Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах, четверках.	6	2
<b>Тема 2.3</b> Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	<b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с резиновым мячом, с гимнастическими палками, с гимнастическими лентами.	6	2
<b>Тема 2.4</b> Акробатические упражнения и комбинации.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, кувырок вперед согнувшись, два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, стоя, стойка на руках с опорой и без опоры, колесо, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу. Прыжки на месте на 360 <sup>0</sup> , прогнувшись, в группировке. Сочетания акробатических элементов в комбинации.	6	2
<b>Раздел 3.</b> Волейбол. <b>Тема 3.1</b> Стойки игрока и перемещения.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 3.2</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 3.3</b> Поддачи мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи,	6	2

	работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.		
<b>Тема 3.4</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Общая физическая подготовка.	8	2
<b>Раздел 4.</b> Баскетбол. <b>Тема 4.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка.	4	2
<b>Тема 4.2</b> Передачи мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 4.3</b> Ведение мяча.	<b>Практические занятия.</b> Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	6	2
<b>Тема 4.4</b> Броски мяча.	<b>Практические занятия.</b> Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	6	2
<b>Тема 4.5</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия.</b> Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые	8	2

	(взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.		
<p><b>Самостоятельная работа учащихся.</b>  Углубленное изучение тем: Физическая культура как учебный предмет. Здоровый образ жизни. Здоровье человека.  Факторы, влияющие на ухудшение здоровья.  Средства сохранения и укрепления здоровья.  Двигательная активность, ее значение в жизни человека.  Естественные факторы природы как средства укрепления и сохранения здоровья.  Влияние регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на образ жизни человека.  Характеристика отдельных видов спорта.  История происхождения отдельных видов спорта.  Олимпийское движение.  Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.  Летние Олимпийские игры в Москве 1980 г.  Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014 г.  Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.  Выдающиеся личности в спорте. Знаменитые спортсмены.  Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций, кроссвордов, таблиц, рисунков, демонстрационного материала.</p>		60	2
<b>Всего часов:</b>		<b>177</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Библиотечные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2013-336с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2012

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012

4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.

5. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО: Бакалавр.)

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2013

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

3. ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>

4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

## 4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий.

<b>Результаты достижения студентами предметных результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	Формы контроля: устный контроль (пересказ, диалог, монолог, дискуссия); письменный контроль (диктант, тест); фронтальный контроль (опрос); Методы контроля: метод тестирования, проектный метод. Сдача контрольных практических нормативов (тестов) по отдельным видам спорта и общей физической подготовки.

### 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- сдача студентами контрольных нормативов по общей физической подготовке и видам спорта:

<b>Тест</b>	<b>Норматив для юношей</b>	<b>Норматив для девушек</b>
<b>Легкая атлетика</b>		
Бег 60 м.	8,8 сек.	10,0 сек.
Бег 100 м.	12,0 сек.	14,0 сек.
Бег 200 м.	40,0 сек.	55,0 сек.
Бег 400 м.	1.50 мин.	2.10 мин.

Бег 800 м.	3.25 мин.	3.50 мин.
Бег 1000 м.	4 мин.	5 мин.
Бег 2000 м.	9 мин.	12 мин.
Бег 3000 м.	13 мин.	Без учета времени.
Челночный бег 3x10 м.	7,0 сек.	8,0 сек.
Челночный бег 10x10 м.	27,0 сек.	32,0 сек.
Эстафетный бег 4x100 м.	Правильная техника передачи эстафетной палочки.	
Прыжок в длину с места.	210 см.	170 см.
Прыжок в длину с разбега.	400 см.	300 см.
Тройной прыжок.	6 м.	4 м.
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	125 см.	105 см.
Метание мяча 150 г. На дальность.	45 м.	20 м.
Метание гранаты 700 г., 500 г.	35 м.	17 м.
Метание набивного мяча (3 кг., 1,5 кг.) на дальность.	10 м.	5 м.
<b>Баскетбол.</b>		
Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	5 из 10 раз.	4 из 10 раз.
Передача и ловля мяча на расстоянии 6 метров за 1 минуту.	50 раз.	45 раз.
Бросок мяча в корзину с пяти точек за 2 мин. 30 сек.	10 попаданий.	6 попаданий.
Перемещение в защитной стойке в квадрате.	Правильная техника выполнения упражнения.	
Двусторонняя игра по правилам.	Знание правил игры, умение работать в команде.	
<b>Волейбол</b>		
Передача мяча сверху над собой.	25 раз.	25 раз.
Передача мяча снизу над собой.	25 раз.	25 раз.
Верхний прием от стены.	150 раз.	150 раз.
Передача мяча партнеру смешанным приемом на расстоянии 6 метров.	25 раз.	25 раз.
Нижний прием от стены.	25 раз.	25 раз.
Передача мяча над сеткой.	25 раз.	25 раз.
Прием мяча с подачи.	Результативный прием.	
Подача.	5 подряд результативных подач.	

Подача мяча в заданные зоны.	Точное попадание в заданную зону.	
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	35 раз.	18 раз.
Поднимание и опускание туловища (пресс) за 1 мин.	40 раз.	30 раз.
Подтягивания.	15 раз.	-
Подтягивания с нижней перекладины.	-	15 раз.
Прыжки на скакалке за 1 мин.	100 раз.	120 раз.
Приседания на одной ноге («пистолет»).	12 раз.	9 раз.
Приседания на двух ногах за 1 мин.	55 раз.	50 раз.
Поднимание прямых ног за голову лежа на спине.	15 раз.	10 раз.
Упражнение «планка».	1 мин. 30 сек.	1 мин.
Прыжки через скамейку за 1 мин.	50 раз.	45 раз.

### **Примерная тематика вопросов к дифференцированному зачету:**

1. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).
2. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.
3. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
4. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.
5. Гигиенические требования к спортивной одежде.
6. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
7. Двигательная активность. Адекватные физические нагрузки.
8. Закаливание организма – оздоровительное средство физического воспитания.
9. Здоровый образ жизни.
10. Здоровье человека. Факторы риска, их влияние на здоровье и продолжительность жизни.
11. Значение утренней гимнастики как оздоровительного средства организма в жизни человека, трудового коллектива.
12. История развития баскетбола.
13. История развития волейбола.
14. История развития гимнастики.
15. История развития легкой атлетики.

16. Личная гигиена – один из основных факторов здоровья человека.
17. Олимпийские игры в Москве. Попытка раскола международного олимпийского движения. Бойкот Игр XXII Олимпиады 1980 г. и XXIII Олимпиады 1984 г.
18. Олимпийские игры в период между двумя мировыми войнами, их особенность.
19. Первые Олимпийские игры в Древней Греции.
20. Пьер де Кубертен. Вклад в возрождение Олимпийских игр.
21. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.
22. Современная система физического воспитания.
23. Спорт. Функции спорта.
24. Способы укрепления и сохранения здоровья.
25. Физическая культура.
26. Физическое воспитание.
27. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности в образовательном учреждении.