

**Приложение 2**  
*к ООП по специальности*  
*13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического*  
*и электромеханического оборудования (по отраслям)*

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Бирючанский техникум»**

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

**(базовый уровень)**

**профиль обучения: технологический**

Специальность: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения: очная

**г. Бирюч, 2021 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ</b>	12

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 05 Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и вместе с учебными дисциплинами цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **172** часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b> <b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	<b>12</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 8</b>
	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе		

	профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
<b>Тема 1.2</b> <b>Физические способности человека и их развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности	<b>6</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 6</b> <b>ОК 8</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.	2	
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>132</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том	<b>44</b>	<b>ОК 2</b>
			<b>ОК 6</b>
			<b>ОК 8</b>

	<p>числе, в парах, с предметами.</p> <p>Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб</p>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>44</b>	
	<i>Практическое занятие № 10.</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	<b>22</b>	
	<i>Практическое занятие № 11.</i> Подвижные игры различной интенсивности	<b>22</b>	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.</p> <p><b>Девушки.</b> Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	<b>10</b>	<p><b>ОК 2</b></p> <p><b>ОК 6</b></p> <p><b>ОК 8</b></p>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	

	<p><i>Практическое занятие № 12.</i> Выполнение строевых упражнений.</p> <p><i>Практическое занятие № 13.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><i>Практическое занятие № 14.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами.</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p>Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500–600 м. Повторный бег 100–150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50–60 м (150–200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой –положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.</p>	<p>32</p> <p>24</p>	<p><b>ОК 2</b></p> <p><b>ОК 6</b></p> <p><b>ОК 8</b></p>
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	<p>24</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 15.</i> Выполнение низкого старта и техники бега на короткие дистанции.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 16.</i> Выполнение техники бега по дистанции (короткой, средней, длинной).</p>	<p>4</p> <p>4</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 17.</i> Выполнение техники бега по виражу.</p>	<p>4</p>	
	<p><i>Практическое занятие № 18.</i> Выполнение техники высокого старта и стартового</p>	<p>4</p>	



	<p>разгона.</p> <p><i>Практическое занятие № 19.</i> Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p><i>Практическое занятие № 20.</i> Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.</p>	50	<p><b>ОК 2</b></p> <p><b>ОК 3</b></p> <p><b>ОК 4</b></p> <p><b>ОК 6</b></p> <p><b>ОК 8</b></p>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	50	
	<p><i>Практическое занятие № 21.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие № 22.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие № 23.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры(по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие № 24.</i> Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта).</p> <p><i>Практическое занятие № 25.</i> Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	

Тема 2.5. Виды спорта по выбору	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.  Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	4	ОК 2  ОК 8
	<b>В том числе, практических занятий</b>	8	
	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  <i>Практическое занятие № 26.</i> Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.  <i>Практическое занятие № 27.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой  <b>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки)</b>  <i>Практическое занятие № 26.</i> Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения.  <i>Практическое занятие № 27.</i> Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.</p>	8	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		4	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>	4	ОК 2  ОК 3  ОК 8
	<b>В том числе, практических занятий</b>	8	

<b>результатов</b>	<i>Практическое занятие № 28.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	<b>2</b>	
		<b>2</b>	
	<i>Практическое занятие № 29.</i> Формирование профессионально значимых физических качеств.	<b>2</b>	
		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>172</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

#### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- телевизор

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **3.2.1. Печатные издания**

##### **Основная литература:**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура, -М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
2. Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура -М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 178 с.

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Палехова Е.С. Физическая культура -М.: Вентана-Граф, 2017. – 160 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. —3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. —. 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2017. — 256 с.

**Добавлено примечание ([МВЮ1]):** Форму доступа необходимо заменить на «условие доступа». Добавить дату обращения.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</li> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p>

		<p>физического качества          средствами спортивных игр.  <b>Атлетическая гимнастика          (юноши)</b>          Оценка техники выполнения          упражнений на тренажёрах,          комплексов с отягощениями, с          самоотягощениями.          Самостоятельное проведение          фрагмента занятия или занятия  <b>Кроссовая подготовка.</b>          Оценка техники пробега          дистанции до 5 км без учёта          времени.</p>
--	--	---