

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04. Адаптивная физическая культура

по специальности
38.02.08 Торговое дело

форма обучения очная, заочная
квалификация – специалист торгового дела

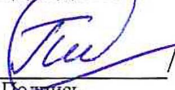
Москва - 2024

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
и гуманитарных дисциплин


Протокол от 19 апреля 2024 г. № 8

Председатель ПЦК


Подпись / Покровская В.А.
ФИО

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
38.02.08 Торговое дело

Заместитель директора по методической
работе


Подпись / Ю.И. Богомолова/
ФИО

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета

Протокол от 26 апреля 2024 г. № 5

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО " Колледж мировой экономики и передовых технологий"

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело, укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способностью:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

Цель дисциплины: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной деятельности - **122** часа, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 122 часа;

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной деятельности	122
Занятия во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
Лекционные занятия	4
практические занятия	118
контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной деятельности	122
Занятия во взаимодействии с преподавателем	4
в том числе:	
Лекционные занятия	4
практические занятия	-
контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
	3 семестр	34		
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,4,8	
	1 Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			-
	Практические занятия (не предусмотрены)			-
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			-
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,4,8	
	1 Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.			
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			
	1 Утренняя гигиеническая гимнастика.			

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3.	Практическая физическая культура		
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,4,8
	1 Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия	12	
	1 Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2 Высокий, средний, низкий старты.	2	
	3 Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	
	4 Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	5 Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	6 Спортивная ходьба.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,4,8
	1 Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия	8	
	1 Совершенствование техники построения и перестроения.	2	
	2 Различные виды ходьбы.	2	
	3 Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	2	
	4 Подвижные игры	2	
	Контрольные работы (не предусмотрена)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	

Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,4,8
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		8	
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	2	Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2	
	4	Упражнения для развития гибкости.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
Дифференцированный зачет			2	
4 семестр			40	
Раздел 4.	Спортивные игры.			
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,4,8
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача 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 и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2	
2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2		

	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	2	
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2	
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2	
	8	Тактика игры в защите и нападении	2	
	9	Тактика игры в защите и нападении	2	
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
		Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)	-	
Тема 4.2. Баскетбол.		Содержание учебного материала		ОК 2,3,4,8
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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 отскоком 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 игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	20	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	4	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	4	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	5	Тактика игры в нападении	2	
	6	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2	
	7	Двусторонняя игра, судейство	2	
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	10	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
		Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Дифференцированный зачет		2	
5 семестр		28	
Раздел 5.	Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика		
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,4,8
	1 Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия	8	
	1 Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2 Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	
	3 Прыжки в длину.	2	
	4 Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)	-	
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,4,8
	1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия	6	
	1 Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2	
2 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2		

	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2	
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
		Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,4,8
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		12	
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2	
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2	
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
Дифференцированный зачет			2	
6 семестр			20	
Тема 6.2 Волейбол	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,4,8
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача 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 и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	2	
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Тема 6.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,4,8
	1 Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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 отскоком 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 игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия	10	
	1 Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	2 Тактика игры в нападении.	2	
	3 Тактика игры в нападении.	2	
	4 Тактика игры в защите.	2	
	5 Тактика игры в защите.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	-	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

1. Канат – 1 шт.,
2. Сетка бадминтонная – 1 шт.,
3. Эспандер кистевой – 1 шт.,
4. Скакалка – 5 шт.,
5. Эспандер грудной – 1 шт.,
6. Диск здоровье – 2 шт.,
7. Гантели 1 кг. – 1 шт.,
8. Гантель 3 кг. – 1 шт.,
9. Гантель 5 кг. – 1 шт.,
10. Коврик гимнастический – 3 шт.,
11. Мяч баскетбольный – 1 шт.,
12. Щит и кольцо баскетбольное – 1 шт.,
13. Мяч футбольный – 1 шт.,
14. Столы для настольного тенниса – 2 шт.,
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона – 2 шт.,
16. Набор для Дартса – 1 шт.

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

1. Столы – 11 шт.,
2. Стулья – 24 шт.,
3. Шахматы деревянные – 11 комплектов,
4. Часы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное

образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИИ России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИИ России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Обучение по дисциплине СГ.04. Адаптивная физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 4,6,8	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<i>Усвоенные знания:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 4,6,8	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.