

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Башкирского института
технологий и управления (филиал)

Е. В. Кузнецова

«29» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

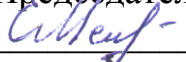
СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

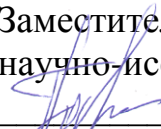
**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

**квалификация
специалист по компьютерным системам**

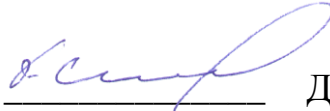
Мелеуз 2023

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательных и
профессиональных дисциплин

Председатель ПЦК
 Е.Н. Мельникова
Протокол №11 от «29» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной и
научно-исследовательской работе
 Е.Е. Пономарев
«29» июня 2023 г.

Составитель (автор):
Преподаватель Башкирского
института технологий и
управления (филиал)

 Д.А. Сьянов

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами:
Доцент кафедры Машины и
аппараты пищевых производств
Башкирского института
технологий и управления
(филиал)

 Е.А. Соловьева

Заместитель директора ООО
«Сервер»



Р.Т. Гаитов

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 362 от 25.05.2022, и учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ	12
6.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы базовой подготовки, разработанной в Башкирском институте технологий и управления (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СПЦ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Обязательная часть

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.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
теоретические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности		40	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание	12	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	12	
	1. № 1. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Двигательная активность человека. Основы здорового образа жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопья и сколиоза.	6	2
	2. № 2. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения с предметами, в парах, тестирования. Оздоровительные комплексы физического воспитания. Комплекс упражнений для формирования осанки, снижения массы тела, укрепления мышц спины.	6	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	12	
	1. № 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упр. для укрепления здоровья.	6	
	2. № 2. Физическая культура и личность профессионала. Комплекс упражнений для брюшного пресса.	6	
	Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лабораторные работы	не предусмотрено
Практические занятия		8	
1. № 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Скоростно-силовые комплексы упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.		4	2
2. № 4. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов, направленных на укрепление здоровья.		4	3
Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося		8	
1. № 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Эффекты физических		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения	
		упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.			
	2.	№ 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.	4		
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности			296		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		12		
	1.	№ 5. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-100 м.	2		2
	2.	№ 6. Прыжки, прыжковые упр., многоскоки, челночный бег, интервальный бег. Беговые упр.	2		2
	3.	№ 7. Равномерный бег на дистанцию до 1000м.	2		2
	4.	№ 8. Бег по заданию на дистанцию 1500 м.	2		2
	5.	№ 9. Эстафетный бег 4'50-100 м.	2		3
	6.	№ 10. Бег с ускорениями 3* 50м.	2		2
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		12		
	1.	№ 5. Скоростно- силовая подготовка. Комплекс УГГ, дыхательных упражнений. Специальные беговые упражнения.	6		
	2.	№ 6. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности. Подвижные игры на свежем воздухе.	6		
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
Тема 2.2. Волейбол	Практические занятия		16		
	1.	№ 11. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя.	2	1	
	2.	№ 12. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе.	2	2	
	3.	№ 13. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении.	2	3	
	4.	№ 14. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры и по заданию.	2	2	
	5.	№ 15. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	2	2	
	6.	№ 16. Нападающий удар, блокирование. Специальные упражнения.	2	2	
	7.	№ 17. Подачи по зонам. Упражнения в тройках.	2	3	
	8.	№ 18. Соревновательные игры.	2	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		16		
	1.	№ 7. Методика судейства в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости,	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения	
		координации. Упражнения с мячом.			
	2.	№ 8. пляжный волейбол. Специальные упр. для спортивных игр. Прыжковые упражнения.	8		
Тема 2.3. Гимнастика	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		12		
	1.	№ 19. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке.	4		2
	2.	№ 20. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Приемы самостраховки.	4		2
	3.	№ 21. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, набивными мячами.	4		3
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		12		
	1.	№ 9. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость, на формирование правильной осанки.	6		
	2.	№ 10. Комплекс УГГ. Индивидуальный комплекс упражнений с учетом особенностей здоровья.	6		
Тема 2.4. Баскетбол	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		14		
	1.	№ 22. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.	2		1
	2.	№ 23. Ведение мяча, передачи на месте, после ведения. Эстафеты с мячом.	2		2
	3.	№ 24. Захваты, владение мячом. Броски штрафные. Игры по заданию. Тактика игры в защите.	2		1
	4.	№ 25. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ.	2		2
	5.	№ 26. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ.	2		2
	6.	№ 27. Скоростно- силовые упражнения с мячом.	2		3
	7.	№ 28. Соревновательные игры.	2		3
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		14		
	1.	№ 11. Методика судейства в баскетболе. Упражнения с мячом.	7		
	2.	№ 12. Стритбол. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.	7		
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		12		
	1.	№ 29. Бег на выносливость с чередованием шага. Правила дыхания при беге на средние и длинные дистанции.	4		2
	2.	№ 30. Специальные упражнения на выносливость. Бег до 1000м.	4		2
	3.	№ 31. Бег до 2000м без учета времени.	4		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	12		
	1. № 13. Бег на выносливость, по пересеченной местности.	12		
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	20		
	1. № 32. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	4		2
	2. № 33. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку.	4		2
	3. № 34. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени).	4		3
	4. № 35. Упражнения на скамье. Прыжки сериями.	4		3
	5. № 36. Тестирование уровня физической подготовленности.	4		3
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	20		
	1. № 14. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.	10		
	2. № 15. Развитие физических качеств по составленным планам индивидуального развития.	10		
Тема 2.7. Легкая атлетика	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	14		
	1. № 37. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м.	4		2
	2. № 38. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60-100 м.	2		2
	3. № 39. Равномерный бег на дистанцию до 500 м.	2		3
	4. № 40. Бег по заданию на дистанцию 1000 м.	2		3
	5. № 41. Эстафетный бег 4'50-100 м (круговая, встречная эстафета).	2		2
	6. № 42. Прыжки, прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, челночный бег, интервальный бег.	2		2
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	18		
	1. № 16. Соревнования и виды легкой атлетки. Скоростно- силовая подготовка.	10		
	2. № 17. Развитие выносливости. Правила при длительном беге.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	16		
	1. № 43. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя.	2		1
	2. № 44. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2		2
	3. № 45. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении.	2		2
	4. № 46. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры по заданию.	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения	
Тема 2.8. Волейбол	5.	№ 47. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	2	2	
	6.	№ 48. Розыгрыш после подачи с последующим нападением в волейболе.	2	2	
	7.	№ 49. Упражнения у сетки. Подачи по зонам.	2	3	
	8.	№ 50. Соревновательные игры.	2	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		16		
	1.	№ 18. Методика судейства в волейболе. Прыжковые упражнения.	8		
	2.	№ 19. Специальные упр. для спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.	8		
Тема 2.9. Гимнастика	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		12		
	1.	№ 51. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке.	4		2
	2.	№ 52. Упражнения на гибкость. Приемы самостраховки. Круговая тренировка с акробатическими и силовыми упражнениями.	4		2
	3.	№ 53. Круговая тренировка для развития силы с гантелями, гирей, набивными мячами.	4	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		12		
	1.	№ 20. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Приемы саморегуляции.	12		
Тема 2.10. Баскетбол	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		20		
	1.	№ 54. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.	4		2
	2.	№ 55. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ.	4		2
	3.	№ 56. Скоростно- силовые упражнения с мячом. Полоса препятствий.	4	3	
	4.	№ 57. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ.	4	3	
	5.	№ 58. Соревновательные игры.	4	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		16		
	1.	№ 21. Правила судейства. Стритбол 3*3, 4*4.	8		
2.	№ 22. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	8			
Всего			336		

Уровни освоения учебного материала:

- 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: Спортивное оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца и др. спортивный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащен: футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадки, хоккейную коробку, легкоатлетические дорожки разных дистанций, прыжковые ямы для прыжков в длину и тройного прыжка, силовой городок с комплексами гимнастических стенок, перекладинами разной высоты, площадка с гимнастическими снарядами, сектор для толкания ядра, элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура (5-е изд.) Бишаева А.А. (в электронном формате) 2018 Режим входа: <https://academia-library.ru/catalogue/5401/366974/>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. Режим входа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Капустин. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/495879>

Интернет-ресурсы

1. <http://znanium.com/> ООО электронно-библиотечная система "ЗНАНИУМ"
2. <https://rucont.ru/> ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
3. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;– основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">– практические задания по работе с информацией;– домашние задания проблемного характера;– ведение календаря самонаблюдения;– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none">– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;– выполнение нормативов;– выполнение теоретических заданий;– оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);– оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств;– оценка техники базовых элементов спортивных игр;– оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований;– оценка выполнения студентом функций судьи;– оценка техники выполнения комбинаций и связок

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> – знает прикладное значение физической культуры; – умеет составлять и подбирать комплексы упражнений в зависимости от состояния здоровья, вида профессиональной деятельности; – может помогать в организации соревнований; – знает и владеет основами разработки презентаций 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка участия и помощи в организации соревновательной деятельности; – оценка устных ответов; – оценка комплексов упр.; – оценка выполнения рефератов, презентаций по теме
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> – знает и владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки и методики самостоятельных занятий; – знает средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; – умеет подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; – умеет оценить функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом; – владеет современными технологиями в области физической культуры для предотвращения гипокинезии и гиподинамии 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка проведения подготовительной части занятия и совокупности заданий; – оценка выполнения нормативов; – оценка выполнения рефератов, презентаций по теме
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> – умеет взаимодействовать с партнерами, критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их, владеет навыками ЗОЖ.; – учитывает значение физической и специальной подготовки в профессионально-прикладном и социальном аспекте; – систематизирует знания о физических упражнениях, спорте, сопряженности психофизического развития для разработки стратегии поведения 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка участия в состязательных, коллективных заданиях; – оценка устных ответов, рефератов

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1	Правила спортивных игр	Групповые дискуссии	ОК 2, ОК 3, ОК 6
2	Учебно- тренировочная игра по волейболу, баскетболу	Разбор конкретных ситуаций	ОК 2, ОК 3, ОК 6
3	Основы здорового образа жизни. Режим двигательной активности	Групповые дискуссии	ОК 2, ОК 3, ОК 6
4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Разбор конкретных ситуаций	ОК 2, ОК 3, ОК 6

6.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения