

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методическим советом
«24» сентября 2024 г.,
протокол № 1

Проректор по учебной работе,
председатель учебно-методического совета
профессор
Орел В.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине	«Физическая культура» (наименование дисциплины)
Для специальности	34.02.01 Сестринское дело (наименование и код специальности)
Подразделение	Медицинское училище ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России (наименование кафедры)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 32.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «04» июля 2022 г. № 527, и учебного плана ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11	<ul style="list-style-type: none"> • использование разнообразных форм и видов 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; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, - готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> • роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; • основ здорового образа жизни; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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, в т.ч.:	110
теоретическое обучение	8
практические занятия	100
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация (зачет)	2

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
-	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, личностном и социальном развитии; 2. Научные основы здорового образа жизни; 3. Методические основы самостоятельных занятий; 4. Профессионально-прикладная физическая культура, ГТО 	8	
Осенний семестр 1 курса			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, физическая культура личности человека 2. Социальные функции физической культуры, сущность и ценности 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья, приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности 4. Социально-биологические основы физической культуры, ее роль в обеспечении здоровья 	2	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
Весенний семестр 1 курса			
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научные основы здорового образа жизни, формирование оптимальной двигательной активности средствами физической культуры в зависимости от образа жизни человека 2. Понятие о физических двигательных способностях и физических качествах 3. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга 	2	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11

Осенний семестр 2 курса			
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методические основы самостоятельных занятий, организация самостоятельных занятий различной направленности 2. Средства и методы физической культуры 3. Методические принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 4. Контроль и самоконтроль, владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств 5. Дневник самоконтроля 	2	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
Весенний семестр 2 курса			
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели, задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности 2. 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 3. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 4. Готовность к выполнению нормативов ГТО 	2	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
Осенний семестр 1 курса			
Раздел 2. Легкая атлетика		28	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
-	Содержание	28	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика, как один из основных и наиболее массовых видов спорта 2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции 3. Бег по пересеченной местности 4. Эстафеты 5. Метание гранаты, прыжок в длину, ГТО 6. ОФП, подвижные игры 	-	
	В том числе практических занятий:	28	
Тема 2.1. Легкая атлетика, как один из основных и наиболее массовых видов спорта	Практические занятия № 1,2,3 <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта; разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения и старта с последующим ускорением 2. Бег на 30-40 м., бег с максимальной скоростью, финиширование 3. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта; отработка положения низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием 100 м 	6	
Тема 2.2. Бег на короткие, средние и длинные дис-	Практические занятия №№ 4,5 <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на средние и длинные дистанции; разучивание, отработка, закрепление и 	4	

танции	совершенствование техники двигательных действий 2. Бег с высокого старта на отрезках 100, выполнение норматива ГТО		
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Практические занятия №№ 6,7 1. Техника бега по пересеченной местности; разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий 2. Бег по пересеченной местности, преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км	4	
Тема 2.4. Эстафеты	Практическое занятие №№ 8, 9 1. Эстафетный бег; обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой 2. Техника спортивной ходьбы; спортивная ходьба на отрезках 200-500 м	4	
Тема 2.5. Метание гранаты, прыжок в длину, ГТО	Практические занятия №№ 10,11,12 1. Техника выполнения прыжка с разбега и с места 2. Метание гранаты в цель и на дальность: техника, методические указания, выполнение норматива ГТО 3. Выполнение норматива ГТО	6	
Тема 2.6. ОФП, подвижные игры	Практические занятия №№ 13,14 1. Общая физическая подготовка 2. Подвижные игры	4	
Весенний семестр 1 курса			
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		10	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
-	Содержание	10	
	1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека. Динамическая сила. 1. Статическая сила. Развитие силы мышц туловища 2. Развитие силы мышц ног и рук. ГТО	-	
	В том числе практических занятий:	10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека. Динамическая сила	Практическое занятие № 15 Специальные упражнения на развитие динамической силы; комплекс упражнений на основные мышечные группы с собственным весом	2	
Тема 3.2. Статическая сила. Развитие силы мышц туловища	Практические занятия №№ 16, 17 1. Упражнения на развитие статической и динамической силы; комплекс силовых упражнений на основные мышечные группы с отягощением. 2. Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса; комплекс силовых упражнений на развитие мышц туловища.	4	
Тема 3.3. Развитие силы мышц ног и рук. ГТО	Практические занятия №№ 18,19 1. Упражнения на развитие мышц рук и ног; комплекс упражнений на тренажерах 2. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости; упражнения на тренажерах, выполнение силового норматива ГТО	4	

Раздел 4. Спортивные игры		38	
-	Содержание 1. Баскетбол 2. Волейбол	-	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
	В том числе практических занятий	22	
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия №№ 20, 21 1. Техника перемещений: бег, бег спиной вперед, остановка, приставной шаг и т.д. 2. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места; бросок мяча в корзину в движении	4	
	Практические занятия №№ 22, 23, 24, 25, 26 1. Совершенствование техники передвижений, владения мячом 2. Совершенствование техники бросков в корзину 3. Техника нападения, обучение технике штрафных бросков в корзину 4. Техника защиты: повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча; обучение технике перехвата при передачах, ведении мяча 5. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	10	
	Практические занятия № 27, 28, 29, 30 1. Техника нападения и защиты: обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях 2. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в личных, групповых и командных действиях 3. Действия игрока без мяча и с мячом; взаимодействие в парах, в тройках 4. Двусторонняя игра	8	
Осенний семестр 2 курса			
Тема 4.2. Волейбол	В том числе практических занятий	16	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
	Практическое занятие № 31 1. Техника стоек и перемещений: обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом	2	
	Практические занятия №№ 32, 33, 34 1. Техника владения мячом: обучение технике приема и передачи мяча 2. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах 3. Обучение технике подач мяча	6	
	Практические занятия №№ 35, 36 1. Обучение технике нападающего удара и блокирования 2. Групповые взаимодействия	4	
	Практические занятия № 37, 38 1. Техника нападения и защиты: обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении 2. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите	4	
Раздел 5. Аэробика		24	ОК-4, ОК-6,

-	Содержание		ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
	1. Танцевальная аэробика 2. Силовая аэробика 3. Оздоровительная аэробика		
	В том числе практических занятий	24	
Тема 5.1. Танцевальная аэробика	Практические занятия №№ 39, 40, 41 1. Техника основных базовых шагов 2. Техника прыжков, подскоков, скачков, бега 3. Техника выполнения танцевальных движений в различных стилях и направлениях	6	
Весенний семестр 2 курса			
Тема 5.1. Танцевальная аэробика (продолжение)	Практические занятия №№ 42, 43, 44 1. Разучивание танцевальных связок различных стилей 2. Разучивание танцевальных программ 3. Совершенствование танцевальных программ различных стилей	6	ОК-4, ОК-6, ОК-8, ПК-3.2., ПК-4.6., ЛР-1, ЛР-4, ЛР-9, ЛР-11
Тема 5.2. Силовая аэробика	Практические занятия №№ 45, 46, 47 1. Техника выполнения базовых силовых упражнений с отягощением и без отягощений 2. Развитие динамической и статической силы 3. Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, ног и рук стоя, в партере	6	
Тема 5.3. Оздоровительная аэробика	Практические занятия №№ 48, 49, 50 1. Техника выполнения основных асан фитнес-йоги. Техника выполнения базовых упражнений системы Пилатеса 2. Техника выполнения базовые упражнения суставной и лечебной гимнастики 3. Развитие гибкости, эластичности мышц и подвижности суставов, выполнение норматива ГТО на гибкость	6	
Промежуточная аттестация	Зачет	2	-
Всего:		110	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Специальные помещения для реализации программы учебной дисциплины

Для учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ООП СПО используются следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

- универсальный игровой зал;
- тренажерный зал;
- аэробный залы (большой, средний, малый);
- зал атлетической гимнастики;
- оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки; гимнастические коврики, «шведская» стенка, секундомеры, скакалки, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания, тумба для измерения гибкости;
- тренажеры, гири, штанги с комплектом различных отягощений;
- оборудование для аэробных залов: гимнастические коврики, фит-болы, мячи и кольца для Пилатеса, скакалки, ремни для фитнес-йоги, гантели, утяжелители, амортизаторы;
- многофункциональный тренажер, оборудование, необходимое для реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- выносные колонки,
- компьютеры;
- мультимедийный проектор;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и / или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда Университет выбирает не менее одного издания из рекомендуемых печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебного пособия для СПО. - Москва : Просвещение, 2024. - ISBN 978-5-09-111820-9 <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785091118209.html>
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978- 5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электрон-ный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

6. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886 - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021.— 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни студента - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний, применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота 	<p>Регулярная оценка знаний, уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности студентов в ходе проведения учебно-тренировочных, методико-практических и контрольных занятий; опросы, беседы, функциональные пробы, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразные формы и виды физической 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 фи- 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий: <p>выполнение входящих и контрольных нормативов общей физической подготовки.</p> <p>Сдача нормативов ГТО.</p>

<p>зической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль занятий физическими упражнениями; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--