

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий  
Эл «Строительно-промышленный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая учебной частью  
\_\_\_\_\_ /А.А.Гарифуллина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Специальность  
**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Программа подготовки  
**углубленная**  
(базовая, углубленная)

Форма обучения  
**очная и заочная**  
(очная, заочная)

Волжск

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018г №2

**Организация-разработчик:** ГБПОУ Республики Марий Эл  
«Строительно-промышленный колледж»

**Разработчик:** Бочков А.П., преподаватель, руководитель физического воспитания

**Рассмотрено цикловой методической комиссией преподавателей общеобразовательных дисциплин**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) .

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия	основы здорового образа жизни
	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
	приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и	сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитию

	двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей	личности
	применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта	
ЛР.9,	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины для специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **226 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **172ч**;

в том числе :практические занятия-172ч

самостоятельной работы обучающегося - **54час**.

2 курс-52ч

3курс-44ч

4курс-42час

5курс-34час

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>226</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>54</b>
в том числе:	

Составление комплексов упражнений	22
Самостоятельная работа над оздоровительной программой( для студентов специальной медицинской группы)	22
Реферат	2
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	8
<b><i>Итоговая аттестация в формедифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся:</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>								
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>								
<p><b>Тема 1. Основы физической культуры.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <table border="1" data-bbox="472 1222 1608 1444"> <tr> <td data-bbox="472 1222 573 1278">1.</td> <td data-bbox="577 1222 1608 1278">Метание гранаты. Подвижные игры с элементами метания.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1281 573 1337">2.</td> <td data-bbox="577 1281 1608 1337">Бег на короткие и средние дистанции</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1340 573 1396">3.</td> <td data-bbox="577 1340 1608 1396">Прыжки в длину с места</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1399 573 1444">4.</td> <td data-bbox="577 1399 1608 1444">Эстафеты.</td> </tr> </table>	1.	Метание гранаты. Подвижные игры с элементами метания.	2.	Бег на короткие и средние дистанции	3.	Прыжки в длину с места	4.	Эстафеты.	<p><b>14</b></p>	<p><b>ОК08</b> <b>ЛР9</b></p>
1.	Метание гранаты. Подвижные игры с элементами метания.										
2.	Бег на короткие и средние дистанции										
3.	Прыжки в длину с места										
4.	Эстафеты.										

	5.	Выполнение нормативов для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10x10м и 5x10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание гранаты на дальность		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		8	
	1.	Выполнение беговых нагрузок и упражнений для тренировки скоростно-силовых качеств.		
	2	Совершенствование техники метания гранаты		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений		
	4	Совершенствование техники эстафетного бега, бега по прямой, техники передачи эстафетной палочки		
<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>74</b>	<b>ОК08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	<b>Волейбол:</b> Обучение технике перемещений, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	2.	Обучение технике верхней и нижней подач мяча и приема после них		
	3.	Обучение технике прямого нападающего удара, технике изученных приемов		
	4.	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		
	5.	<b>Баскетбол:</b> Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	6	Обучение технике выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение-2 шага-бросок в кольцо.		
7	Обучение технике выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			



	8	Судейство соревнований.Игра соревновательного характера	10	
	9	Простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	10	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1.	Выполнение упражнений для овладения мячом, работа с партнером по совершенствованию технических действий.		
	2.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
	3.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе		
4.	Выполнение технических элементов в игре			
5.	Выполнение утренней гимнастики			
<b>Тема 3. Гимнастика и атлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<b>ОК08 ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднятие туловище из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине, толчок одной и двух гирь 16 кг.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1.	Планирование и самостоятельное выполнение плана тренировок по развитию групп мышц и координационных способностей. Единоборства: приемы самостраховки при падениях, стойки, передвижения, удары рукой и ногой и защиты от них, освобождение от захватов..		
2.	Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.			
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала: Общие закономерности и динамика работоспособности обучающихся-</b>		<b>6</b>	<b>ОК08</b>

<b>Комплексные занятия.</b>	ся в учебном году и основные факторы , её определяющие.		6	ЛР9
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, атлетической подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	1.	Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения, упражнения для восстановления после физической нагрузки.		
	2	Составление комплексов дыхательных упражнений		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
<b>Тема5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		18	ОК08 ЛР9
	<b>Практические занятия:</b>			
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, техника лыжных ходов: обычный, бесшажный, 1-шажный, 2-хшажный, вперекидку, коньковый ход, подъемы, спуски.		
	2	Обучение технике конькового хода, технике подъемов «полуелочкой» и «елочкой» и спусков в «основной стойке»		
	3	Обучение технике одновременного одношажного хода, подъемов «полуелочкой» и «елочкой»		
	4	Обучение технике поворота «переступанием», «плугом», перехода с хода на ход.		
	5	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов		
6	Упражнения, предусмотренные программой – передвижение на лыжах до 4 км, технику лыжных ходов: обычный, бесшажный, 2-хшажный, 1-шажный, вперекидку, основы конькового хода, подъемы, спуски, повороты, передвижение по пересеченной местности и преодоление препятствий.			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
	1.	Подготовительные упражнения по освоению лыжных ходов, специальные силовые упражнения лыжника, прыжки, многоскоки, имитация лыжных ходов.	8		
	2.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне			
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема			
	4.	Совершенствование техники поворота «переступанием», «плугом»			
<b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<b>ОК08 ЛР9</b>	
	<b>Практические занятия:</b>				
	1.	Различные виды ходьбы			
	2.	Прыжки на левой, на правой ноге			
	3.	Упражнения с предметами и с отягощениями(гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями)			
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		10	
	1.	Комплекс утренней гимнастики			
	2.	Отжимания.прыжки на скакалке			
	3.	Закаливание,профилактика неблагоприятного воздействия условий труда			
	4.	Развитие координационных способностей			
5.	Развитие и совершенствование профессиональных физических качеств и двигательных навыков				
6.	Совершенствование психофизиологических функций организма, для успешного освоения конкретной профессии				
<b>Тема 7. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>42</b>	<b>ОК08</b>	

			<b>ЛР9</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	<b>1</b>	Овладение техникой плавания кролем, на груди, спине, брас-сом.	
	<b>2</b>	Овладение и закрепление техники поворотов, ныряние ногами и головой	
	<b>3</b>	Овладение и закреплениетехники движений рук, ног, Проплавание отрезков 25–100 м.	
	<b>4</b>	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло»	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>1</b>	Совершенствование технических элементов в игре «водное поло», плавания кролем, на груди, спине, брассом.	4	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>226/172</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.
- спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев - Физическая культура: Академия, 2010. – 176 с.

4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

***Дополнительные источники:***

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие – 2-е изд.:М.:Альфа-М, ИНФРА-М, 2010 год, 336 стр.
2. Гигиена физической культуры и спорта/ Под ред. Маргазина В.А., Семеновой О.Н. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010. – 518 с.
4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 187 с.
5. Суржок, Т. Г. Дисциплина "Физическая культура" и особенности методики составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий: Учебно-методическое пособие / Т. Г. Суржок, О. А. Тарасова; С.-Петербург. акад. упр. и экон. - СПб.: Изд-во СПбАУЭ, 2009. - 118 с.: ил.. - Библиогр.: с. 117.

***Интернет-ресурсы:***

1. [www.lib.sported.ru](http://www.lib.sported.ru)
1. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
2. [http:// www.infosport.ru/minsport/](http://www.infosport.ru/minsport/)

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

1. <http://www.openet.ru/> - сайт Российского портала открытого образования
2. <http://www.valeo.edu.ru/> - здоровье и образование
3. <http://szou.webmerit.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. <http://www.library.ime.ru/> -

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных упражнений спортивно-технической подготовки, тестов физической подготовленности, а также выполнения студентами индивидуальных контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
3.1 роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;	Защита реферата (презентации)
3.2 характеризовать индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями	Проверка личного дневника самоконтроля
3.3 правила игры в волейбол, футбол, баскетбол	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания. Контрольное тестирование.
У.1 анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания
У.1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Оценка самостоятельно подготовленных комплексов: утренней гимнастики, производственной гимнастики, ритмической и атлетической гимнастики.
У.2 проводить подготовительную часть урока, утреннюю гимнастику	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания
У.3 выполнять тесты физической подготовленности (контрольные нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.)	Выполнение контрольных нормативов
У.4 осуществлять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями	Оценка техники выполнения страховки и само страховки на практическом занятии.

--	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Кон- троль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количе- ство раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.