

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института



Н.Б. Бриленок
" " " " 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(общая физическая подготовка)**

Направление подготовки бакалавриата
09.03.03 Прикладная информатика

Профиль подготовки бакалавриата
Все реализуемые профили

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчики	Васягина Надежда Владимировна		
	Юренков Игорь Николаевич		
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		
Заведующий кафедрой	Бриленок Наиля Булатовна		
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» для студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» студенты по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике») должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» включена в обязательную часть ООП бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика в экономике» и «Прикладная информатика (общий профиль)».

Элективные дисциплины относятся к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)».

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</p>	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть : средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>

	профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности.
--	--------------------------------	--------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» составляет 328 часов. Дисциплина преподается в 1-5-м семестрах.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1-5-м семестрах.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
				лекции	практические	КСР	
1	2	3	4	5	6	8	9
1	Раздел 1. Гимнастика	1-5	1-18		72		
1.1	Строевая подготовка	1	1-18		72		Тестирование ОФП
1.2	Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног	2	1-16		64		Тестирование ОФП
1.3	Общеразвивающие упражнения: упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах.	3	1-18		72		Тестирование ОФП
1.4	Общеразвивающие упражнения: упражнения для	4	1-16		64		Тестирование ОФП

	развития гибкости, коррекции и формирования правильной осанки						
2	Раздел 1. Плавание	5	1-18		56		Тестирование ОФП
2.1	Обучение плаванию	5	1-3		12		Тестирование ОФП
2.2	Обучение различными стилями плавания	5	4-18		44		Тестирование ОФП
	Всего						
	Промежуточная аттестация						

Содержание дисциплины

Раздел 2. Гимнастика. Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания, смыкания, упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление. Элементы стрейчинга. Элементы йоги.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика в экономике» и «Прикладная информатика (общий профиль)» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие комплексы:

1. Комплекс «Компьютерный курс по основам физического воспитания» состоит из учебного пособия и автоматизированного учебного курса (АУКа), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

2. Комплекс по освоению методов и практических средств занятий по атлетической гимнастике, созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

3. Комплекс "Контроль и самоконтроль физического развития" функционирует в среде КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств), созданной в Центре новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете.

4. Экспертная система «Атлетизм» компьютерная система планирования тренировки для начинающих. Разработана Научно-исследовательским институтом информационных технологий Московским государственной академии физической культуры.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:

- обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа;

- обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными

ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Важную роль при освоении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями ООП бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика в экономике» и «Прикладная информатика (общий профиль)». Самостоятельная работа проводится в форме изучения отдельных тем по литературе из списка, предложенного в разделе 8.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине физическая культура проводится в форме блиц-опросов, тестов и защиты рефератов, презентаций. Вопросы для проведения блиц-опросов, тестов, темы рефератов, презентаций приведены в фонде оценочных средств к дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)».

Текущий контроль и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума; регулярности посещения обязательных занятий; результатах обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. **Текущий** - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. **Итоговый** контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» сдают зачет в 1-5-м семестрах. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)», должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», профили «Прикладная информатика (общий профиль)» и «Прикладная информатика в экономике». Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов **основной, подготовительной и специальной** медицинских групп по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)».

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	6	0	34	15	0	30	15	100
2	6	0	34	15	0	30	15	100
3	6	0	34	15	0	30	15	100
4	6	0	34	15	0	30	15	100
5	6	0	34	15	0	30	15	100
6	6	0	34	15	0	30	15	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1. Лекции (от 0 до 6 баллов)

Посещаемость, опрос, активность – от 0 до 6 баллов.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия (от 0 до 34 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 34 баллов.

4. Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)

Подготовка реферата – от 0 до 5 баллов.

Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 5 баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;

Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от 0 до 10 баллов.

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 15 баллов

- трех (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы;

- трех тестов для студентов **подготовительной** мед. группы;

- двух тестов для студентов **специальной** мед. группы.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее чем на 10 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов

Для студентов **основной** и **подготовительной** мед. групп каждый тест:

5 баллов – результат на пять очков.

4 балла – результат на четыре очка.

3 балла – результат на три очка.

2 балла – результат на два очка.

1 балл – результат на одно очко.

Для студентов **специальной** мед. группы:

Тест. «Измерение гибкости из положения сидя (см.)»

7 баллов – результат на пять очков.

6 баллов – результат на четыре очка.

4 балла – результат на три очка.

3 балла – результат на два очка.

1 балл – результат на одно очко.

Тест «Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)»

8 баллов – результат на пять очков.

6 баллов – результат на четыре очка.

5 баллов – результат на три очка.

3 балла – результат на два очка.

2 балла – результат на одно очко.

При проведении промежуточной аттестации:

«Не зачтено» - от **0** до **9 баллов**;

«Зачтено» - от **10** до **15 баллов**.

Таблица 2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, **временно освобожденных** от практических занятий по медицинским показаниям, по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)**»

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	6	0	0	20	0	34	40	100
2	6	0	0	20	0	34	40	100
3	6	0	0	20	0	34	40	100
4	6	0	0	20	0	34	40	100
5	6	0	0	20	0	34	40	100
6	6	0	0	20	0	34	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента, освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям

1. Лекции (от 0 до 6 баллов)

Посещаемость, опрос активность – от **0** до **6** баллов;

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)

Подготовка реферата – от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 15 баллов;

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 34 баллов)

Помощь в организации соревнований – от 0 до 4 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от 0 до 20 баллов.

Презентация по теме реферата к устному зачету – от 0 до 10 баллов.

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам, приведенным в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)».

Защита реферата – от 0 до 40 баллов.

Требования к написанию и защите реферата:

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

При проведении промежуточной аттестации:

«Не зачтено» - от 0 до 20 баллов;

«Зачтено» - от 21 до 40 баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента с 1 по 5 семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» составляет 100 баллов за каждый семестр.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» (практике) в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
-------------------	---------------------------------------------

меньше 55 баллов	«не зачтено»
---------------------	--------------

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521. (В НБ СГУ – 10 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «Принт Экспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)
6. История физической культуры [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 238, [2] с. : рис., фото. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 236. (В НБ СГУ – 12 экз.)
7. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (Электронный ресурс)
8. Плавание: учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Электронный ресурс // ЭБС ИНФА-М)
9. Теория и методика плавания [Текст] : учебник / Н. В. Чертов. - Ростов н/Д. : Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. (Электронный ресурс // ЭБС ИНФА-М)
10. Теория и методика обучения плаванию [Текст] : курс лекций / В. А. Дрокова. - Хабаровск : ДВГАФК, 2014. - 189 с. (Электронный ресурс // ЭБС РУКОНТ)



НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ

Федеральный закон от 29.04.99 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.01.06 № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.».

Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 № 686.

Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19.

Программное обеспечение и Интернет-ресурс

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Информационные справочные и поисковые системы:- www.infomika.ru.- www.window.edu.ru.- www.wikipedia.ru и др.
5. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)
6. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)
7. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивные сооружения: спортивные залы, стадион.

Спортивный инвентарь: секундомер (электронный) - 3 шт.; коврики - 20 шт.; эстафетные палочки - 4 шт.; рулетка; гимнастические скакалки - 20 шт.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению подготовки бакалавриата 09.03.03 «Прикладная информатика» профиль подготовки все реализуемые профили.

Авторы:

доцент кафедры

Васягина Надежда Владимировна

Преподаватель

Юренков Игорь Николаевич



Two handwritten signatures are positioned above two horizontal lines. The top signature is in blue ink and appears to be 'Vasyagina'. The bottom signature is in black ink and appears to be 'Yurenkov'.

Программа разработана в 2021 году, одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта «Института физической культуры и спорта» от 17 сентября 2021 года, протокол № 1.