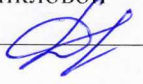


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУЛЕБАКСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено и одобрено  
на заседании цикловой комиссии  
профессионального цикла  
ОПОП КРС

протокол № 1 от 30.08.18  
Председатель цикловой  
комиссии 



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Рыжовская Г.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**ПО ПРОФЕССИИ**

**08.01.25 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ**

2017 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного стандарта СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Организация-разработчик: ГБПОУ КМК

Разработчики:

Шихов В.В., руководитель физического воспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре квалифицированных рабочих, служащих профессии СПО 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Содержание программы содействует развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

## 2. ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является составной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

### 1.2. Место дисциплины в структуре рабочей основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура в структуре ППКРС относится к общепрофессиональным дисциплинам

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

**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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	36
<i>Самостоятельная работа<sup>1</sup></i>	

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>
---------------------------------	----------

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика		10	2,3
	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.	0,5	
	<b>Практические занятия:</b> Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м Бег 300 м Бег 200, 800, 1000 м Обучение техники прыжка в длину. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	9,5	
Тема 2. Гимнастика		8	2,3
	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	
	Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	0,5	
	<b>Практические занятия:</b> Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ)	7,5	

	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Обучение акробатическим упражнениям.		
<b>Тема 3</b>		<b>8</b>	
<b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2,3
	Техника безопасности, правила игры	0,5	
	<b>Практические занятия:</b> -Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры. -Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.	7,5	
<b>Тема 4</b>		<b>14</b>	
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	2,3
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	0,5	
	<b>Практические занятия:</b> Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. Челночный бег Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине Упражнения на шведской стенке Прыжок в длину с места	13,5	



	Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. <b>Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <u>1.Подготовка рефератов:</u> -Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. -Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры -Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов -Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	2	
<b>Всего:</b>		<b>42</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс :

Спортивный зал

(Спортивный зал)

Лыжи в комплекте с ботинками и палками

Мячи футбольные.

Мяч минифутбольный

Мячи баскетбольные.

Мячи волейбольные

Мячи для игры в ручной мяч

Стол для настольного тенниса Брусья гимнастические Перекладина навесная

Перекладина гимнастическая Стенка гимнастическая

«Конь» гимнастический

«Козёл» гимнастический

Мостик гимнастический

Маты гимнастические

Канат для перетягивания

Канат подвесной.

Щит баскетбольный

Сетка волейбольная.

Барьер легкоатлетический

Оборудование для прыжков в высоту

Тренажёр многофункциональный

Велотренажёр магнитный

Скамья для жима

Штанга с дисками

Гантели

Гранаты для метания

Ядро для толкания

Скамейки гимнастические

Палатки туристические.

Спальные мешки.

Бутсы футбольные

Форма спортивная (футбольная, баскетбольная, волейбольная) –

Шиповки легкоатлетические

Шахматы

Утюг для лыж

Конь гимнастический

Коплект для баскетбола

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Место для стрельбы

Винтовка пневматическая

Винтовка пневматическая МР-512С

Автомат учебный АК-74

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

**Для обучающихся**

1. Бишаев А.А. Физическая культура. ОИЦ «Академия», 2015г.
2. Решетников Н.В. и др. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2016г.
3. Сахарова Е.В. и другие. Физическая культура (Электронный ресурс). Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2014г. (ЭБС IPRbooks).

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

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

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>обучающийся должен уметь:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>-освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов. <i>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).</i>
<b>обучающийся должен знать:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -основы здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  Итоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов**  
**раздел «Легкая атлетика»**

упражнение	курс	1 КУРС			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
Легкая атлетика	оценка												
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	Ю	15,5	15,0	14,5	14,7	14,5	14,2	14,5	14,2	13,5	14,8	14,0	15,2
	Д	18,0	17,5	16,5	18,0	17,5	16,5	17,0	17,5	16,5	17,0	16,5	16,0
200 м	Ю	30,0	29,0	28,0	29,0	28,5	27,5	29,0	28,0	27,0	28,5	27,0	26,5
	Д	34,0	33,0	32,5	33,5	32,5	31,0	33,5	32,5	31,0	34,0	33,0	32,0
300 м	Ю	1,02	56,0	50,0	56,0	48,0	46,3	53,0	48,0	46,0	52,5	51,5	45,0
	Д	1,10	1,05	55,0	1,05	1,00	54,0	1,05	1,00	54,0	1,10	55,0	53,5
400 м	Ю	1,18,0	1,12,0	1,04,0	1,12,0	1,08,0	1,02,0	1,18,0	1,06,0	2,00,0	1,10,0	1,06,0	1,00,0
	Д	1,30,0	1,22,0	1,16,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,25,0	1,20,0	1,15,0	1,23,0	1,18,0	1,14,0
500 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	2,03,0	2,05,0	1,55,0	2,10,0	2,00,0	1,50,0	2,10,0	2,00,0	15,0,0	2,15,0	2,05,0	1,55,0
1000 м	Ю	4,00,0	3,50,0	3,35,0	3,50,0	3,45,0	3,40,0	3,50,0	3,40,0	3,30,0	3,50,0	3,35,0	3,30,0
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2000 м	Ю	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Д	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,15	12,00	11,30	11,15	12,30	11,30	11,00
3000 м	Ю	16,00	15,30	15,20	15,30	15,00	14,30	15,00	13,20	12,50	14,30	13,30	12,30
	Д	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У	Б/У
марш бросок 6000 м, 3000м	Ю	39,0	38,0	37,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0	34,0	32,0	30,0
	Д	24,0	23,0	22,0	23,0	22,0	20,0	23,0	22,0	20,0	23,0	21,0	19,0
Метание гранаты 700 гр 500 гр	Ю	28	30	32	30	32	36	30	32	36	30	35	40
	Д	15	17	18	17	18	22	17	18	23	15	18	20
Прыжки в длину с разбега	Ю	3,80	4,00	4,20	4,00	4,20	4,50	4,10	4,30	4,50	4,10	4,30	4,50
	Д	2,80	3,00	3,40	3,00	3,40	3,60	3,00	3,40	3,60	3,00	3,20	3,40

## Контрольные нормативы профессиональной прикладной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Критерий оценки											
			1 Курс			2 Курс			3 Курс			4 Курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег (3*10)	Ю	8,8	7,9	7,6	8,8	7,9	7,6	8,5	7,9	7,4	8,4	7,8	7,2
		Д	9,8	9,2	8,7	9,5	9,0	8,7	9,5	9,0	8,5	9,4	8,9	8,4
2.	Отжимание	Ю	20	25	30	20	25	30	30	35	40	35	40	45
		Д	6	8	10	6	8	10	8	10	12	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места	Ю	190	200	220	190	200	220	210	220	240	215	225	245
		Д	155	170	190	155	170	190	175	185	200	175	185	200
4.	Прыжки со скакалкой (30 сек)	Ю	50	55	60	55	60	65	60	65	70	70	75	80
		Д	60	65	70	65	70	75	80	75	80	80	85	90
5.	Тройной прыжок в длину с места	Ю	5,50	6,00	6,80	5,70	6,20	7,00	6,00	6,40	7,20	7,00	6,60	7,40
		Д	4,50	5,00	5,20	4,70	5,10	5,30	4,80	5,20	5,40	4,80	5,30	5,50

**Контрольные нормативы для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов  
в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол)**

№ п/ п	Виды упражнений	по л	Курсы и оценки											
			1 Курс			2 Курс			3 Курс			4 Курс		
			«3 »	«4 »	«5 »	«3 »	«4 »	«5 »	«3 »	«4 »	«5 »	«3 »	«4»	«5 »
1.	Волейбол. Приём и передачи мяча двумя руками сверху А) над собой (инд ); (раз) Б) от стены (инд); (раз)	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	50	55
		Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу А) перед собой (инд); (раз)	Ю	15	20	25	20	25	30	30	35	40	30	35	40
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	35
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	45
		Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
5.	Подачи (количество правильных подач из 5)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
1.	Баскетбол. Ведение мяча от средней линии - «двойной шаг»- бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Д	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11



Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		