

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной»)

РАССМОТРЕНО  
И ОДОБРЕНО на заседании ПЦК  
учебных дисциплин и  
профессиональных модулей в  
естественнонаучном направлении  
Протокол №10  
от «09» июня 2026 г  
Председатель ПЦК:  
*Л.В. Голубева, к.с.-х.н.*

РЕКОМЕНДОВАНО к  
утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 1  
от « 10 » июня 2026 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского педколледжа  
Л.А. Перова  
« 11 » июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**  
**49.02.01 Физическая культура**

Архангельск, 2026

Рабочая программа учебной практики разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Голубева Л.В., к.с.-х.н., преподаватель

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной практики является частью ОПОП-П по специальности СПО в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура в части освоения основных видов профессиональной деятельности (ВПД): организация и проведение физкультурно-спортивной работы, методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности, преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, педагогическая деятельность в условиях электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа учебной практики может быть использована всеми образовательными организациями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию ОПОП-П по данной специальности укрупненной группы специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт, имеющими государственную аккредитацию.

**1.2. Цели и задачи учебной практики:** формирование у обучающихся умений, приобретение первоначального практического опыта.

Программа реализуется в рамках профессиональных модулей ОПОП-П СПО по основным видам профессиональной деятельности для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций по избранной специальности.

### **Требования к результатам освоения учебной практики**

В результате освоения программы учебной практики обучающийся должен уметь по видам профессиональной деятельности:

ВПД	Осваиваемые умения
<b>ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;</li><li>- разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;</li><li>- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;</li><li>- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li><li>- разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li><li>- использовать средства физической культуры для</li></ul>

	<p>формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</li> <li>- разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;</li> <li>- оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</li> <li>- организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;</li> <li>- определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> <li>- планировать работу судейской коллегии;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;</li> <li>- определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;</li> <li>- находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;</li> </ul>
<p><b>ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать нормативную документацию, регламентирующую организацию процесса физического воспитания и спорта;</li> <li>- анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);</li> <li>- разрабатывать методические и дидактические материалы, обеспечивающие реализацию программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>- представлять результаты собственной профессиональной деятельности;</li> <li>- определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;</li> <li>- осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;</li> <li>- готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности;</li> </ul>
<p><b>ПМ.03. Преподавание</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для</li> </ul>

**физической культуры  
по основным  
общеобразовательным  
программам**

планирования уроков физической культуры;

- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;
- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;
- методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;
- применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;
- использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»;
- обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;
- осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;
- дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;
- использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями

	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;</li> <li>– использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;</li> <li>– обучать приемам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;</li> <li>– оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>– использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;</li> <li>– осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;</li> <li>– использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>– вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;</li> <li>– определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;</li> <li>– определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учетом решаемых задач;</li> <li>– планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учетом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;</li> <li>– мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>– организовывать деятельность школьного спортивного клуба;</li> <li>– подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приемам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда.</li> </ul>
<p><b>ПМ 04. Освоение вида деятельности по должности служащих "Фитнес-инструктор"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся</li> <li>– Адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся</li> <li>– Планировать содержание группового занятия по видам</li> </ul>

	<p>упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</li> <li>– Подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий</li> <li>– Контролировать обновления авторской, лицензионной фитнеспрограммы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнеспрограммы</li> <li>– Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса</li> <li>– Разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся</li> <li>– Использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений</li> <li>– Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом</li> <li>– Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</li> <li>– Использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся</li> <li>– Обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</li> <li>– Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок</li> <li>– Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися</li> <li>– Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</li> <li>– Составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)</li> </ul>
<p><b>ПМ 05.</b> <b>Педагогическая деятельность в условиях электронной информационно-образовательной</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять современные средства и устройства электронной информационно-образовательной среды в профессиональной деятельности;</li> <li>– соблюдать технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды;</li> <li>– работать с цифровыми ресурсами сети интернет для</li> </ul>

<p><b>среды в области физической культуры и спорта</b></p>	<p>решения задач профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с программным обеспечением общего назначения для решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- работать в специализированных программах для решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать техническое обеспечение общего назначения для решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать специализированное техническое обеспечение для решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- применять возможности электронной информационно-образовательной среды на уроках, учебных занятиях, тренировках;</li> <li>- использовать различные способы организации уроков, учебных занятий и тренировок с применением электронной информационно-образовательной среды.</li> <li>- современные средства и устройства электронной информационно-образовательной среды;</li> <li>- технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды;</li> <li>- цифровые ресурсы сети интернет в профессиональной деятельности.</li> <li>- программное обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ним;</li> <li>- специализированные программы в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ними;</li> <li>- техническое обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности;</li> <li>- специализированное техническое обеспечение в профессиональной деятельности;</li> <li>- теоретические основы применения электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методические основы применения электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1. Трудоемкость освоения модуля

Наименование составных частей модуля	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Практика, в т.ч.:	378	378
учебная	378	378
производственная		

Промежуточная аттестация, в том числе: <i>УП 01 в форме дифференцированного зачёта</i> <i>УП 02 в форме дифференцированного зачёта</i> <i>УП 03 в форме зачёта / дифференцированного зачёта</i> <i>УП 04 в форме дифференцированного зачёта</i> <i>УП 05 в форме зачёта</i>	-	-
Всего	378	378

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Результатом освоения программы учебной практики является сформированность у обучающихся практических профессиональных умений, приобретение первоначального практического опыта, необходимого для последующего освоения ими профессиональных (ПК) и общих (ОК) компетенций по избранной специальности.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения по специальности</b>
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.4	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта
ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
ПК 4.1	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися
ПК 5.1.	Применять электронную информационно-образовательную среду в области физической культуры и спорта.
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

#### 3.1. Тематический план учебной практики

Код ПК	Код и наименования профессиональных модулей	Количество часов по ПМ	Вид работ	Наименования тем учебной практики	Количество часов по темам
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6	ПМ. 01. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	108	1. Разработка общего плана физкультурно-спортивной работы. 2. Анализ и оценка физкультурно-спортивной работы. 3. Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности. 4. Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия. 5. Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения. 6. Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения. 7. Наблюдение, анализ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения. Разработка предложений по их совершенствованию. 8. Участие в проведении и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия. 9. Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и	Тема 1.1. План физкультурно-спортивной работы	6
Тема 1.2. Анализ и оценка физкультурно-спортивной работы				6	
Тема 1.3. Требования к технике безопасности оборудования и инвентаря				8	
Тема 1.4 Программы по проведению физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий				10	
Тема 1.5. Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения				8	
Тема 1.6. Анализ физкультурно-оздоровительных и				10	

			(или) спортивно-массового мероприятия. 10. Разработка плана и программы по формированию ЗОЖ среди молодежи. 11. Разработка плана и программы, направленной на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи. 12. Разработка планов и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи. 13. Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи. 14. Разработка и проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним. 15. Наблюдение и анализ спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов). 16. Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью.	спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения	
				Тема 1.7. Инструктаж по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.	6
				Тема 1.8. Разработка программ разных направленностей, в том числе для ДОЛ	6
				Тема 1.9. Разработка планов организации досуга	30
				Тема 1.10. Разработка пропагандистских мероприятий	6
				Тема 1.11. Анализ спортивного мероприятия	6
				Тема 1.12. План подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО	6
				Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

ПК 2.1. ПК 2.2 ПК 2.3. ПК 2.4.	ПМ. 02. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности	54	<p>1. Изучение и анализ программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию программ.</p> <p>2. Разработка методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта.</p> <p>3. Изучение и систематизация базовых знаний и передового опыта в области физической культуры и спорта.</p> <p>4. Оформление и презентация методических разработок профессиональной направленности.</p> <p>5. Анализ основных результатов исследовательских работ, опубликованных в периодической литературе, сборниках конференций и семинаров по физическому воспитанию.</p>	Тема 2.1. Нормативная, учебно-методическая документация, регламентирующая деятельность учителя физической культуры	10
				Тема 2.2. Цель, задачи и структура уроков физической культуры.	10
				Тема 2.3. Анализ уроков физической культуры	10
				Тема 2.4. Анализ педагогического опыта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	10
				Тема 2.5. Анализ опыта исследовательской деятельности в области физического воспитания	14
				Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5	ПМ.03. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательны	126	<p>1. Знакомство с системой физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.</p> <p>2. Знакомство с физкультурно-оздоровительной работой в режиме учебного дня.</p>	Тема 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах.	12

	<b>м программам</b>	<p>3. Знакомство с документацией учителя физической культуры.</p> <p>4. Знакомство с требованиями образовательного стандарта и примерными образовательными программами</p> <p>5. Анализ образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура».</p> <p>6. Анализ документации, обеспечивающей процесс обучения физической культуре (рабочие программы, календарно-тематические планы, классный журнал, личные дела).</p> <p>7. Анализ основных требований к современному уроку физической культуры.</p> <p>8. Анализ учебно-методического комплекта по предмету физическая культура.</p> <p>9. Анализ предметно-развивающей среды спортивного зала в школе с точки зрения методического и материально-технического оснащения.</p> <p>10. Анализ учебно-тематических планов по физической культуре</p> <p>11. Анализ конспектов (проектов) уроков физкультуры по спортивным играм</p> <p>12. Анализ конспектов (проектов) уроков физкультуры по подвижным играм</p> <p>13. Анализ конспектов (проектов) уроков физкультуры по гимнастике</p> <p>14. Анализ конспектов (проектов) уроков физкультуры по легкой атлетике</p> <p>15. Анализ конспектов (проектов) уроков физкультуры по лыжной подготовке</p> <p>16. Анализ конспектов уроков (проектов)</p>	<p>Тема 3.2. Документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Физическая культура».</p>	12
			<p>Тема 3.3. Требования к современному уроку физической культуры.</p>	12
			<p>Тема 3.4 УМК по предмету «Физическая культура»</p>	12
			<p>Тема 3.5. Структурные особенности конспекта по физической культуре.</p>	12
			<p>Тема 3.6. Анализ урока физической культуры</p>	12
			<p>Тема 3.7. Особенности организации внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры.</p>	38

			<p>физкультуры по плаванию</p> <p>17. Анализ конспектов гимнастики до учебных занятий и физкультминуток</p> <p>18. Знакомство с системой построения коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими особенности физического здоровья</p> <p>19. Планирование последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году.</p> <p>20. Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися младшего школьного возраста.</p> <p>21. Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися среднего школьного возраста.</p> <p>22. Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися старшего школьного возраста.</p> <p>23. Разработка и проведение внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;</p> <p>24. Разработка и проведение различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности.</p>	<p>Тема 3.8 Документация, обеспечивающая организацию физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Тема 3.9 Структурные особенности конспектов внеурочных занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры, внеклассных мероприятий по физической культуре.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачёта (5 семестр) и дифференцированного зачета (7 семестр)</p>	<p>8</p> <p>8</p>
ПК 4.1	<b>ПМ 04. Освоение вида деятельности по должности служащих "Фитнес-инструктор"</b>	<b>54</b>	<p>1. Использование системы классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся</p> <p>2. Адаптация содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес программы по</p>	Тема 1. Использование системы классифицирующих показателей для оценки физической	3

			<p>направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся</p> <p>3. Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>4. Использование методов и форм организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнеспрограммы по направлению фитнеса</p> <p>5. Подбор соответствующих требований типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнес оборудования и инвентаря для занятий</p> <p>6. Контроль обновления авторской, лицензионной фитнес программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес программы</p> <p>7. Структура занятия по направлению фитнеса</p> <p>8. Цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся</p> <p>9. Использование методических рекомендаций типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений</p> <p>10. Общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом</p> <p>11. Первая помощь до оказания медицинской</p>	<p>подготовленности занимающихся</p>	
				<p>Тема 2. Адаптация содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся</p>	3
				<p>Тема 3. Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p>	3
				<p>Тема 4. Использование методов и форм организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнеспрограммы по направлению фитнеса</p>	3

			<p>помощи</p> <p>12. Методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся</p> <p>13. Обучение занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>14. Составление режима суточной активности занимающегося, определение его суточного расхода энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок</p> <p>15. Специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися</p> <p>16. пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</p> <p>17. составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p>	<p>Тема 5. Подбор соответствующих требований типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнес оборудования и инвентаря для занятий</p>	3
				<p>Тема 6. Контроль обновления авторской, лицензионной фитнес программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес программы</p>	3
				<p>Тема 7. Структура занятия по направлению фитнеса</p>	6
				<p>Тема 8. Цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся</p>	3
				<p>Тема 9. Использование методических рекомендаций типовой, авторской, лицензионной фитнес-</p>	5

				программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений	
				Тема 10. Общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом	3
				Тема 11. Первая помощь до оказания медицинской помощи	2
				Тема 12. Методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся	3
				Тема 13. Обучение занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-	4

				программе по направлению фитнеса	
				Тема 14. Составление режима суточной активности занимающегося, определение его суточного расхода энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок	2
				Тема 15. Специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися	4
				Тема 16. Использование демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования Составление отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)	2

				Промежуточная аттестация в форме зачета	2
ПК 5.1.	<b>ПМ 05. Педагогическая деятельность в условиях электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<p>1. Изучение и анализ нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры, учебных занятий, тренировок с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды.</p> <p>2. Выбор технического и программного обеспечения в соответствии с темами, целями и задачами уроков физической культуры, учебных занятий, тренировок.</p> <p>3. Разработка документов оперативного планирования уроков физической культуры, учебных занятий, тренировок с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды.</p> <p>4. Разработка фрагментов уроков физической культуры, учебных занятий, тренировок с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды, в том числе в дистанционной форме.</p> <p>5. Педагогическое наблюдение, анализ и оценка физкультурно-спортивной работы средствами программного обеспечения общего назначения и специализированных программ, разработка конкретных рекомендаций по ее совершенствованию.</p> <p>6. Ведение документации в электронной форме в области физической культуры и спорта.</p> <p>7. Подготовка и оформление результатов</p>	Тема 5.1 Нормативная и методическая литература для планирования уроков физической культуры в электронно-цифровой образовательной среде.	5
				Тема 5.2 Виды технического и программного обеспечения в соответствии с темами, целями и задачами уроков физической культуры, учебных занятий, тренировок	6
				5.3. Документы оперативного планирования уроков физической культуры, учебных занятий, тренировок с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды	6
				Тема 5.4 Фрагменты уроков физической культуры, учебных	6

			практической деятельности в электронной форме.	занятий, тренировок с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды, в том числе в дистанционной форме	
				Тема 5.5 Педагогическое наблюдение, анализ и оценка физкультурно-спортивной работы средствами программного обеспечения общего назначения и специализированных программ, разработка конкретных рекомендаций по ее совершенствованию	6
				Тема 5.6 Ведение документации в электронной форме в области физической культуры и спорта. Подготовка и оформление результатов практической деятельности в электронной форме	6

				Промежуточная аттестация в форме зачета	1
--	--	--	--	---	---

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

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

Кабинет «Теории и методики организации физкультурно-спортивной работы», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Лаборатория «Физическое развитие детей», оснащенная в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебная практика проводится преподавателями профессионального цикла.

Учебная практика проводится рассредоточено или концентрированно в зависимости от содержания и организации каждого профессионального модуля.

### **4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Руководство учебной практикой может осуществляться преподавателями, имеющими высшее профессиональное образование по профилю специальности, Преподаватели должны иметь опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы, проходить обязательную стажировку в профильных организациях не реже 1-го раза в 3 года.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Контроль и оценка результатов освоения учебной практики осуществляется руководителем практики в процессе проведения учебных занятий, самостоятельного выполнения обучающимися видов работ. В результате освоения учебной практики, в рамках профессиональных модулей, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию в форме зачета и дифференцированного зачёта.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, по видам профессиональной деятельности)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li> <li>- разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> <li>- использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</li> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</li> <li>- разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;</li> <li>- оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</li> <li>- организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;</li> <li>- определять содержания и направления работы волонтеров</li> </ul>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов во время практики;</li> <li>- устный опрос;</li> <li>- рефлексия;</li> </ul> <p><u>Итоговый контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка дневников практики;</li> <li>- анализ отчетов студентов по итогам практики;</li> <li>- анализ отчетов руководителей практики;</li> <li>- экспертное заключение;</li> <li>- зачет.</li> </ul>

<p>в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать работу судейской коллегии;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;</li> <li>- определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;</li> <li>- находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним</li> </ul>	
<p>ПМ. 02. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать нормативную документацию, регламентирующую организацию процесса физического воспитания и спорта;</li> <li>- анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);</li> <li>- разрабатывать методические и дидактические материалы, обеспечивающие реализацию программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>- представлять результаты собственной профессиональной деятельности;</li> <li>- определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;</li> <li>- осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;</li> <li>- готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности.</li> </ul>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов во время практики;</li> <li>- устный опрос;</li> <li>- рефлексия;</li> </ul> <p><u>Итоговый контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка дневников практики;</li> <li>- анализ отчетов студентов по итогам практики;</li> <li>- анализ отчетов руководителей практики;</li> <li>- экспертное заключение;</li> <li>- зачет.</li> </ul>
<p>ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;</li> <li>- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными</li> </ul>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов во время практики;</li> <li>- устный опрос;</li> <li>- рефлексия;</li> </ul> <p><u>Итоговый контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка дневников практики;</li> <li>- анализ отчетов студентов по итогам практики;</li> </ul>

условиями занятий;

- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;
- методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;
- применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;
- использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»;
- обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;
- осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;
- дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;
- использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;
- использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;
- обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;
- оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;
- использовать принятую в отечественной педагогике

- анализ отчетов руководителей практики;
- экспертное заключение;
- зачет.

систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;

- осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;
- использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;
- вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;
- определять цели и задачи внеурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;
- определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;
- планировать и проводить внеурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;
- мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- организовывать деятельность школьного спортивного клуба;
- подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения внеурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда.

ПМ 04. Освоение вида деятельности по должности служащих "Фитнес-инструктор"

Уметь:

- использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
- адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся
- планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
- использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнеспрограммы по направлению фитнеса
- подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий
- контролировать обновления авторской, лицензионной

Текущий контроль:

- наблюдение за деятельностью студентов во время практики;
- устный опрос;
- рефлексия;

Итоговый контроль:

- оценка дневников практики;
- анализ отчетов студентов по итогам практики;
- анализ отчетов руководителей практики;
- экспертное заключение;
- зачет.

фитнеспрограммы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнеспрограммы

- пояснять структуру занятия по направлению фитнеса
- разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся
- использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений
- разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
- использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся
- обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
- составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок
- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися
- пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
- составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)

ПМ 05. Педагогическая деятельность в условиях электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта

Уметь:

- применять современные средства и устройства электронной информационно-образовательной среды в профессиональной деятельности;
- соблюдать технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды;
- работать с цифровыми ресурсами сети интернет для решения задач профессиональной деятельности;
- работать с программным обеспечением общего назначения для решения задач профессиональной деятельности;
- работать в специализированных программах для решения задач профессиональной деятельности;
- использовать техническое обеспечение общего назначения для решения задач профессиональной деятельности;

Текущий контроль:

- наблюдение за деятельностью студентов во время практики;
- устный опрос;
- рефлексия;

Итоговый контроль:

- оценка дневников практики;
- анализ отчетов студентов по итогам практики;
- анализ отчетов руководителей практики;
- экспертное заключение;
- зачет.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать специализированное техническое обеспечение для решения задач профессиональной деятельности;</li><li>- применять возможности электронной информационно-образовательной среды на уроках, учебных занятиях, тренировках;</li><li>- использовать различные способы организации уроков, учебных занятий и тренировок с применением электронной информационно-образовательной среды.</li><li>- современные средства и устройства электронной информационно-образовательной среды;</li><li>- технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды;</li><li>- цифровые ресурсы сети интернет в профессиональной деятельности.</li><li>- программное обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ним;</li><li>- специализированные программы в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ними;</li><li>- техническое обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности;</li><li>- специализированное техническое обеспечение в профессиональной деятельности;</li><li>- теоретические основы применения электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта;</li><li>- методические основы применения электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта.</li></ul> |  |
|--|--|