

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Губернский техникум м.р. Кошкинский»

Рабочая программа по дисциплине
ФК.00 Физическая культура
для обучающихся по профессии СПО по программам подготовки
квалифицированных рабочих (служащих)
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства
3-4 курс

Составил
руководитель физ. воспитания
Куличев А.М. на основе ФГОС,
утвержденного приказом МО и Н РФ
от 02 августа 2013г. №855

с. Кошки
2016/2019 гг.

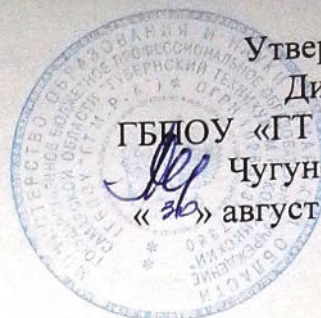
Согласовано:

зам.директора по УПР

ГБПОУ «ГТ м.р. К»

Батанова В.Н.

« 30 » август 2016 г.



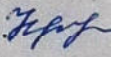
Утверждаю:

Директор

ГБПОУ «ГТ м.р. К»

Чугунов А.В.

« 30 » август 2016 г.

Согласовано и
утверждено на
заседании предметной цикловой комиссии
председатель ЦК Кривенко В.В. 
протокол № 1 от «30» август 2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС, утвержденного приказом МО и Н РФ от 02 августа 2013 № 855 по программе подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.**

Организация-разработчик: **ГБПОУ «Г Т м. р. К»**

Разработчик:

Преподаватель физической культуры Куличев Александр Михайлович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС, утвержденного приказом МО и Н РФ от 02 августа 2013 № 855 по программе подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при общеобразовательной подготовке по данной профессии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Факультативный цикл

Дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **200** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **100** часов;
самостоятельной работы обучающегося **100** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	
	3курс	4курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116часов	84часа
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58 часов	42часа
Самостоятельная работа обучающегося	58 часов	42часа
Итоговая аттестация – сдача нормативов по видам спорта		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (третий курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	Теоретическая часть:		5	1
Введение	Содержание учебного материала:		1	
		Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала:		1	
		Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Самоконтроль занимающихся		Содержание учебного материала:		

физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Содержание учебного материала: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			24	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем		Содержание учебного материала		

	1 2 3	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	6	2
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала			
	1 2 3	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	6	2
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала			
	1 2 3	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.	6	2
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Содержание материала			
	1 2 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность	6	2

		(профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма		
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			25	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание материала:			2
	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.		8	
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание материала:			2
	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.		8	
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание материала:			
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		9	

Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		1 24	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание материала		
	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	6	
3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание материала:		
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов .	6	
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание материала .		
	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.	6	
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в	Содержание материала.		

Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.	6	
Четвёртый курс (седьмой семестр)			
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		22 часа	
Тема 4.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	Содержание материала:		
	Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни. Практические занятия - Освоение простейших приемов психической саморегуляции. - Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. - Использование на занятиях: - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса; - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др. - Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Слайд-аэробика, степ-аэробика,	22	

	фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг и др. могут быть включены в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от кадрового потенциала, необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения. 5. Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности. 6. Тренировка на тренажерах. Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц стопы и голени на тренажере для мышц ног. Тренировка внутренних и наружных мышц бедра на тренажере для отведения и приведения ноги в положении стоя. Тренировка мышц передней и задней поверхности бедра на тренажере для сгибания и разгибания ног. Тренировка всех мышц ног на велотренажере. Тренировка всех мышц тела на гребной тренажере. Тренировка мышц грудной клетки на тренажере для мышц грудной клетки. Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке. 7. Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности. 8. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. 9. Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры Дифференцированный зачёт	2	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся (сдача нормативов , тестирование)		100	
Обязательная аудиторная нагрузка		100	
	Всего:	200 часов	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Учебный кабинет спортивный зал;

Бревно гимнастическое,

Конь гимнастический,

Мостики эластические,

Мячи набивные,

гантели,

скакалки,

экспандер пристенный,

гири,

обручи,

лыжи,

ботинки лыжные, палки лыжные, мазь лыжная, пробка для растирания лыжной мази, стойки для прыжков переносные лёгкоатлетические, ядро 4 кг., ядро 5 кг.,

мячи футбольные,

мячи баскетбольные,

мячи волейбольные,

сетки волейбольные,

свисток судейский,

насос электровакуумный,

мячи гандбольный,

иглы для мячей ниппельных,

компасы.

Технические средства обучения: музыкальный центр

Компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор,

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: Тренажёрный кабинет

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

для преподавателя:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2008. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2008. - 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2008. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2012. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2011. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий , тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах. - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. - Уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i>