

Автономная некоммерческая организация
«Центр опережающей профессиональной подготовки»

Утверждено

Директор АНО «Центр опережающей
профессиональной подготовки»



А.В. Потрясаев
А.В. Потрясаев
приказ № 42/20 от 09.08 2021 года

ПРОГРАММА

дополнительного профессионального образования
повышения квалификации

«Практика и методика подготовки кадров
с учетом стандарта WorldSkills Russia
по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Белгород, 2021

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Цель:

- повышение профессионального уровня преподавателей по наиболее востребованным, новым и перспективным профессиям в системе среднего профессионального образования, на основе лучших отечественных и международных практик и методик подготовки рабочих кадров с учетом стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;

- формирование (совершенствование) компетенции преподавателей по подготовке студентов к сдаче демонстрационного экзамена по профессии «Воспитатель детей дошкольного возраста» по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Задачи:

1. Изучение особенностей обучения в соответствии со стандартами Ворлдскиллс и спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».
2. Способствовать формированию навыков подготовки конкурсной документации к организации и проведению демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс.
3. Способствовать формированию навыков подготовки специалистов в соответствии со стандартами Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».
4. Создать условия для формирования навыков оценивания результатов демонстрационного экзамена.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Категории слушателей, на обучение которых рассчитана программа дополнительного профессионального образования (далее – программа): преподаватели ПОО

1.2. Сфера применения слушателями полученных профессиональных компетенций, умений и знаний.

Полученные в ходе повышения квалификации профессиональные компетенции, умения и знания предназначены для применения при планировании реализации основных образовательных программ, программ профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, решающих задачи подготовки специалистов среднего звена.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

2.1. Нормативный срок освоения программы: 24 часа.

2.2. Режим обучения: 8 часов в день.

2.3. Форма обучения: очная.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Слушатель, освоивший программу, должен:

3.1. обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

- Организации учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и(или) ДПП (ПК-1);
- Педагогического контроля и оценки освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и(или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации (ПК-2);
- Разработки программно-методического обеспечения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и(или) ДПП (ПК-3).

3.2. владеть: методикой проведения учебных занятий и организации самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; технологиями текущего контроля, оценки динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе изучения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).

3.3. уметь:

- организовывать обучение студентов и подготовку к сдаче демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» в рамках профессиональных модулей основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения;
- провести оценку промежуточных и итоговых результатов обучения студентов, оценку профессиональной компетентности студентов в ходе демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- организует разбор результатов, достигнутых студентами на демонстрационном экзамене по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» и соответствующую актуализацию программ и методик обучения в целях достижения студентами высоких профессиональных результатов;
- использует формы и методы обучения, в том числе, выходящие за рамки

учебных занятий; объективно оценивает знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; разрабатывает (осваивает) и применяет современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде (в соответствии с требованиями Профессионального стандарта).

3.4. знать:

- стандарт компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Ворлдскиллс Россия;
- методику реализации основной профессиональной образовательной программы (программы профессионального обучения) и отдельных профессиональных модулей с учетом стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Ворлдскиллс Россия;
- лучшие доступные отечественные и международные практики и методики подготовки кадров по профессии «Учитель физической культуры» с учетом стандарта компетенции Ворлдскиллс Россия;
- практику и методику оценивания промежуточных и итоговых результатов обучения, организации и проведения демонстрационного экзамена по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Ворлдскиллс Россия (примеры модульных заданий, организацию рабочего места, требования к технике безопасности, критерии и процедуру оценивания результатов);
- требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса по основной профессиональной образовательной программе (программе профессионального обучения) с учетом соответствующего стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Ворлдскиллс Россия;
- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; рабочие программы и методику обучения по предметам (в соответствии с требованиями Профессионального стандарта).

4. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Структура учебного плана

№ п/п	Наименование дисциплин, модулей	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические	
1	Ознакомление с историей и конкурсным движением WSI и Ворлдскиллс Россия. Стандарт по компетенции «Физическая	1	1		

1.1	История движения WS России, актуальный пакет документов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»				Тестирование
2	Современные технологии в профессиональной сфере деятельности, в том числе цифровые. Содержание профессиональных модулей образовательной программы с учетом стандарта Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	16	2	14	
2.1	Современные цифровые инструменты для контроля состояния во время тренировочной деятельности в повседневной жизни.	2	-	2	Практическая работа
2.2	Цифровые технологии, применяемые для работы в области «Физическая культура, спорт и фитнес»	2	-	2	Практическая работа
2.3	Разработка и актуализация учебно-методических комплексов, профессиональных модулей, ОПОП по соответствующей специальности/профессии с учетом соответствующего стандарта по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	12	2	10	Практическая работа
3	Организация и проведение демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия и подготовки участия в чемпионате по стандартам Ворлдскиллс Россия	5	5	-	
3.1	Цели и задачи проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия	2	2	-	
3.2	Обязательные условия для проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по соответствующей специальности/профессии с учетом соответствующего стандарта по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	2	2	-	
3.3	Основные этапы подготовки и проведения демонстрационного экзамена по соответствующей специальности/профессии с учетом соответствующего стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	1	1	-	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование

Итого	24	8	16	
-------	----	---	----	--

5. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Таблица 2

5.1. Учебная программа

№ п/п	Наименование темы	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	2.	3.
1.	Тема 1. Ознакомление с историей и конкурсным движением WSI и Ворлдскиллс Россия. стандарт по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».	Общие сведения и история развития компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Основные термины и понятия. Стандарт компетенций (конкурсное задание, техническое описание, инфраструктурный лист, схема и оборудование рабочих мест, требования к технике безопасности, критерии оценивания, кодекс этики, основные термины).
1.1	История движения WS России, актуальный пакет документов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	
2	Тема 2. Современные технологии в профессиональной сфере деятельности, в том числе цифровые. Содержание профессиональных модулей образовательной программы с учетом стандарта Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	
2.1	Современные цифровые инструменты для контроля состояния во время тренировочной деятельности в повседневной жизни.	Умные часы, тонометр, анализатор тела In Body.
2.2	Цифровые технологии, применяемые для работы в области «Физическая культура, спорт и фитнес»	Обзор программ Audacity, Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro и Киностудия Live
2.3	Разработка и актуализация	Организация и проведение учебно-тренировочных

	учебно-методических комплексов, профессиональных модулей, ОПОП по соответствующей специальности/профессии с учетом соответствующего стандарта по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп обучающихся в общеобразовательных организациях. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях. Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесённых к специальным медицинским группам. Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания.
3	Тема 3. Организация и проведение демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия и подготовки участия в чемпионате по стандартам Ворлдскиллс Россия	
3.1	Цели и задачи проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия	Общие требования при проведении демонстрационного экзамена с применением стандартов WS.
3.2	Обязательные условия для проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по соответствующей специальности/профессии с учетом соответствующего стандарта по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Обзор модулей лежащих в основе каждого КОД. Подходы к выбору КОД и его содержание.
3.3	Основные этапы подготовки и проведения демонстрационного экзамена по соответствующей специальности/профессии с учетом соответствующего стандарта компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Этапы демонстрационного экзамена. Методика перевода результатов демонстрационного экзамена в оценку.

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
---	-------------	---

Аудитория	лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, доска интерактивная
Компьютерный класс	практические и лабораторные занятия	компьютеры, программы (Audacity, Киностудия Live), доска интерактивная, умные часы, тонометр, анализатор тела In Body, планшеты
Спортивный зал	практические занятия	оборудование и инвентарь необходимый для проведения фрагментов уроков по физической культуре (мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная; кольца баскетбольные; легкоатлетические барьеры; координационные лестницы; маты; гимнастические коврики; канаты; степ-платформы; фитболы; босу; бодибары; гантели; ролы; ринги; изотонические кольца; многофункциональная рама; секундомеры; рулетки)

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

5.2.1. Материально-технические условия

Лекционные и практические занятия проводятся в специальных лекционных аудиториях, оборудованных видео- и мультимедиапроектором, видео-экраном, универсальной доской (мел, маркеры), с использованием других дополнительных материалов.

Обучение осуществляется путем проведения очных занятий в форме лекции и практикума в соответствии с перечнем тем, предусмотренных настоящей программой.

Занятия по программе проводятся в аудиториях, приспособленных для чтения лекций для значительного числа слушателей. Обучение осуществляется в помещениях, оборудованных необходимыми техническими средствами для реализации учебного процесса, в том числе показа презентаций.

5.2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

При реализации программы предполагается использование следующих учебно-методических материалов и пособий:

Основная:

1. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 256с.
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019
3. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом – М.: Академия, 2017

4. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: учеб пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 264 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика ФК» 2017, М.: Советский спорт,
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры.– М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 144 с.

Дополнительная:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М: Феникс. - 2008. – 384с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник - М.: Издательский центр «Академия», 2018.
4. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: учеб. – метод. пособие. – СПб.: ПИО СПб ГАФКимени П.Ф.Лесгафта, 2014. – 59 с.
5. Анализ проведения урока физкультуры: сборн. метод.мат. для учителей ФК. руклей уч. завед., методистов. – М.: Издательство «СпортАкадемПресс», 2015. – 92 с.

Электронный ресурсы:

1. Официальный сайт «Ворлдскиллс Россия» www.worldskills.ru.
2. Портал «Российское образование» www.edu.ru
3. Российский общеобразовательный портал www.school.edu.ru
4. Википедия универсальная энциклопедия <http://yandex.ru/yandsearch?text>
5. Фестиваль педагогических идей. Открытый урок. <http://festival.1september.ru/>

6. Оценка качества освоения программы (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Практическое задание – при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro смонтировать видеоролик.

Практическое задание – создать с использованием программы Audacity музыкальное сопровождение для тренировочного занятия.

Практическое задание – разработать плана-конспект фрагмента урока с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся.

Практическое задание – разработать экспресс-консультацию по привлечению к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с полученными результатами анализа профиля, работа с интерактивной доской.

Итоговая аттестация: по результатам освоения по дополнительной профессиональной программы предполагается в виде контрольного тестирования (Приложение 1).

По результатам освоения программы дополнительного профессионального обучения выдается удостоверение о повышении квалификации.

Контрольный тест

1. В каком году Россия вступила в движение WS?

1947

1963

2011

2012

2. Что такое «компетенция» в терминологии WorldSkills?

Это уровень профессиональных навыков конкурсанта

Это набор знаний и навыков в определенной профессиональной области

Это название площадки на чемпионате

3. В каких областях должен быть компетентен эксперт демонстрационного экзамена?

В правилах судейства

В компетенции, которую он представляет

В стандартах подготовки и проведения чемпионата

4. Паспорт компетенций (Skills Passport) – это ...

Диплом государственного образца

Документ, подтверждающий уровень владения компетенцией по стандартам WorldSkills

Лист для заполнения экспертом во время демонстрационного экзамена

5. Задачи менеджера компетенции включают в себя...

Организацию и развитие компетенции в стране

Взаимодействие с международным сообществом

Организацию подготовки членов национальной сборной по своей профессии в рамках движения WorldSkills

6. Участникам демонстрационного экзамена запрещаются контакты с ...

Другими участниками

Членами Экспертной группы

Главным экспертом

7. Что устанавливает Техническое описание компетенции?

Какими знаниями и навыками должен обладать специалист, владеющий данной компетенцией

Примеры критериев оценки, на основе которых составляется схема оценки

Технические параметры площадки компетенции (освещенность, нагрузка на пол, электрические параметры и т.п.)

8. Какую информацию содержит WorldSkills Standard Specification (WSSS)?

Набор знаний и навыков, которыми должен обладать специалист, владеющий компетенцией

Важность каждой группы (секции) знаний и навыков

Количество баллов, назначаемое за выполнение задания

9. Какой уровень сложности должен быть у задания демонстрационного экзамена?

Выше, чем у конкурсного задания чемпионата, взятого за основу

Существенно ниже конкурсного задания чемпионата, взятого за основу, чтобы каждый участник мог его выполнить на высокий результат

Соответствующий конкурсному заданию взятого за основу

Существенно ниже конкурсного задания чемпионата, взятого за основу, чтобы его можно было выполнить на любом оборудовании, даже не в соответствии с инфраструктурными листами по компетенции.

10. Критерии оценки это ...

Набор аспектов, по которым оценивается работа участника

Перечень навыков в разделе WorldSkills Standart Specification

Файл для загрузки в CIS

11. Какие бывают роли на демонстрационном экзамене?

Главный эксперт

Технический эксперт площадки

Тим-лидер

12. Что означает «0» в судейской оценке?

Неудовлетворительно

Работа не соответствует индустриальным стандартам

Работа соответствует индустриальным стандартам

Качество работы на высоком индустриальном уровне или превышает его

13. Что означает «3» в судейской оценке?

Шедевр, крайне редкий результат

Работа не соответствует индустриальным стандартам

Работа соответствует индустриальным стандартам

Удовлетворительно

14. С какими документами обязательно должен быть ознакомлен эксперт демонстрационного экзамена?

Кодекс этики движения WorldSkills

Регламентом проведения Финала Национального чемпионата «Молодые профессионалы (WorldSkills Russia)»

Методика организации и проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия

15. Какие существуют виды объективных (измеримых) аспектов?

Бинарные

Судейские

Дискретные

Субъективные

16. Кто вносит данные из оценочных ведомостей в CIS

Технический эксперт

Один из членов экспертной группы

Главный эксперт

17. Куда эксперты вносят оценки выполненного задания демонстрационного экзамена?

Напрямую в CIS

В оценочные ведомости, выгруженные из системы CIS

В протокол

В рабочую тетрадь

18. Самый важный раздел Технического описания, в котором описаны знания и навыки, которыми должен обладать специалист, владеющий данной компетенцией

Конкурсное задание

Спецификация стандартов WorldSkills (WSSS)

Оценочная стратегия и технические особенности оценки

Схема выставления оценки

19. Что означает кодировка Комплекта оценочной документации «КОД 2.1»?

Задание в этом комплекте выполняется 1 день и это второй вариант комплекта оценочной документации

Задание в этом комплекте выполняется 2 дня и это первый вариант комплекта оценочной документации

Указание на количество экспертов, участвующих в оценке выполнения задания.

20. Какие типы компетенций существуют в WorldSkills?

WSI

RU

WSE

WS

21. Сколько блоков компетенций существует в движении WorldSkills в России?

5

6

7

8

22. Какое количество экспертов входит в экспертную группу?

3

4

Зависит от Комплекта оценочной документации по компетенции

Утверждается Главным экспертом для каждого демонстрационного экзамена отдельно

23. Задания демонстрационного экзамена разрабатываются на основе конкурсного задания ...

Финала Национального чемпионата «Молодые профессионалы (WorldSkills Russia)» соответствующего года

Международных чемпионатов WorldSkills предыдущего года или соответствующего года

Вузовского чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

Регионального чемпионата «Молодые профессионалы (WorldSkills Russia)»

24. Где зародилось WorldSkills Juniors и FutureSkills?

В Испании

В Бразилии

В Китае

В России

25. Что такое ЦПДЭ

Профессиональная образовательная организация, созданная с целью обеспечения лидерства в подготовке кадров по 50 наиболее востребованным и перспективным профессиям и специальностям СПО в соответствии с мировыми стандартами и передовыми технологиями

Аккредитованная площадка, оснащенная оборудованием для выполнения заданий демонстрационного экзамена в соответствии с установленными требованиями по компетенции

Центр развития профессий и профессиональных сообществ Ворлдскиллс, обладающий современным оборудованием и технологиями, отвечающими требованиям Ворлдскиллс, а также наличием экспертов для осуществления обучения и оценки по стандартам Ворлдскиллс.

Все профессиональные образовательные организации.

26. Главный эксперт это ...

Сертифицированный эксперт Ворлдскиллс, несущий ответственность за организацию и развитие компетенций в РФ

Сертифицированный эксперт или эксперт с правом проведения чемпионатов, назначенный для проведения Демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия.

Лицо имеющее высокий уровень квалификации по соответствующей компетенции согласно Спецификации стандартов определенной компетенции
Сертифицированный эксперт Ворлдскиллс, который отвечает за взаимодействие с международным сообществом, организует подготовку членов национальной сборной по своей компетенции в рамках движения Ворлдскиллс в России.

27. Какие этапы предусмотрены при проведении Демонстрационного экзамена?

Подготовительный день

Проведение демонстрационного экзамена

Организационный этап

День выдачи Skills Passport

29. Кем проводится оценка выполнения заданий демонстрационного экзамена?

Главным экспертом

Экспертной группой

Главным экспертом и Экспертной группой

Главным экспертом и Экспертной группой и техническим экспертом

30. Какие задачи преследует демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills?

Оценка практических навыков и умений студентов и выпускников образовательных организаций

Определение уровня владения теоретическими знаниями студентами и выпускниками

Повышение профессионального уровня преподавателей

31. Подходы к выбору КОД

Возможности МТБ учреждения в соответствии с ИЛ выбираемого КОД компетенции

Количество тах набранных баллов за выполнения заданий в выбираемом КОД

Специальностью в рамках которой проходит ГИА

Рейтингом учебного заведения

32. Формулировка образовательных задач к учебно-тренировочному занятию

Развивать технику выполнения броска одной рукой в прыжке у обучающихся 10 класса при изучении раздела баскетбол по средством по средством подводящих упражнений

Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой в прыжке у обучающихся 10 класса при изучении раздела баскетбол по средством по средством подводящих упражнений

Совершенствовать технику броска одной рукой в прыжке у обучающихся 10 класса при изучении раздела баскетбол

Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой в прыжке у при изучении раздела баскетбол по средством по средством подводящих упражнений

33. Этапы демонстрационного экзамена

Организационный

Промежуточный

Подготовительный день

Проведение демонстрационного экзамена

34. Требования к оформлению печатного материала

Размер шрифта: 12

Выравнивание текста: по центру

Используемый шрифт: Time New

Интервал : 1,5

35. Формулировка оздоровительных задач к учебно-тренировочному занятию

Развивать координационные способности по средством барьерного бега

Развивать координационные способности у обучающихся 10класса на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика по средством барьерного бега

Разширять координационные способности у обучающихся 10класса на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика по средством барьерного бега

Формировать координационные способности у обучающихся 10класса на уроке физической культуры при изучении раздела легкая атлетика по средством барьерного бега