

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 21.07.2023 18:27:18
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.4
ОП СПО/ППССЗ специальность
31.02.01 Лечебное дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
*в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
31.02.01 Лечебное дело
(3 курс)

*Углубленная подготовка
среднего профессионального образования
(год начала подготовки по УП: 2023)*

Программу составил(и):
преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования/ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП СПО/ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. N 526.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочей по профессии.

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО/ППССЗ:

Дисциплина входит в социально- гуманитарный учебный цикл, реализуется на 3 курсе.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У₁ организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

У₂ использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

З₁ психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

З₂ основы проектной деятельности;

З₃ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₄ основы здорового образа жизни;

З₅ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

З₆ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК₀₆ 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

ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на углубленном уровне обучающимися должны быть реализованы

1.3.3. В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР₁ Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе.

ЛР₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность

собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44
Всего с преподавателем	44
в том числе:	
-лекции/уроки	2
-практические занятия	38
-лабораторные работы	0
промежуточная аттестация (зачёт)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2/0	
Тема 1.1. Основы физической культуры	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>	2	2 ОК ₀₆ , ЛР ₀₁ ,
Раздел 2. Легкая атлетика		0/6	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p>Практическое занятие № 1:</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а</p>	2	

	также 60-100-150 и т.д.		2 ОК ₀₈ , ЛР ₀₉
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практическое занятие № 2: Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 2.3. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 3: Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
Раздел 3. Гимнастика		0/10/2	
Тема 3.1. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> Практическое занятие № 4: Совершенствование техники опорного прыжка.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие № 5: Совершенствование техники опорного прыжка.	2	
Тема 3.3. Совершенствование техники опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практическое занятие № 6: Совершенствование техники опорного прыжка.	2	2 ОК ₀₈ , ЛР ₀₉
Тема 3.4. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	Практическое занятие № 7: Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	
Тема 3.5. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	Практическое занятие № 8: Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	2	

Тема 3.6. Зачётное занятие	Промежуточная аттестация	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		0/12	
Тема 4.1. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i> Практические занятия № 9: Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	2 ОК ₀₈ , ЛР ₀₉
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 10: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Тема 4.3. Совершенствование техники передвижения различными ходами на лыжах	Практические занятия № 11: Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 12: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Тема 4.5. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков	Практические занятия № 13: Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Тема 4.6. Совершенствование техники поворотов на лыжах.	Практические занятия № 14: Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		0/10/2	
Тема 5.1. Совершенствование техники эстафетного бега.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжам.</i>	2	2 ОК ₀₈ ,

	Практические занятия № 15: Совершенствование техники эстафетного бега		ЛР ₀₉
Тема 5.2. Совершенствование техники эстафетного бега.	Практические занятия № 16: Совершенствование техники эстафетного бега	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники спортивной ходьбы	Практические занятия № 17: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 5.4. Кроссовая подготовка	Практические занятия № 18: Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	
Тема 5.5. Кроссовая подготовка	Практические занятия № 19: Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	
Тема 5.6. Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала: Промежуточная аттестация	2	
Всего с преподавателем:			44(2/38/4)

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями, учебная дисциплина реализуется в

Спортивный комплекс: спортивный зал, 2001 аудитория

1	Оборудованные раздевалки.
2	стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
3	скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
4	весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
5	кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

Технические средства обучения:

- персональные компьютеры для студентов;
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации;
- машины офисные и оборудование.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- права на программы для ЭВМ Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Server Security Suite Антивирус;
- лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D, для преподавателя. Проектирование и конструирование в машиностроении;
- неисключительные права KasperskySecurity для бизнеса - Стандартный Russian;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 7 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Starter 7 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Office Standart 2010 Russian OLP NL AcademicEdition;

- права на программы для ЭВМ Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL;
- Mozilla Firefox;
- 7-zip;
- портал MOODLE (do.samgups.ru, mindload.ru);
- Nvda;
- WinDjView;
- GIMP;
- K-Lite Codec Pack Full;
- Redmine.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;

2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2. Основные электронные издания:

3. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и

массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3 Дополнительные источники:

10. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

11. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме зачёта (I-V семестр), дифференцированного зачёта в VI семестре.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК₀₄ эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ЛР₄ проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p> <p>ЛР₁₁ проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</p> <p>З₃ роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З₁ психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>У₁ организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p>	<p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>- проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт</p>
<p>ОК₀₆ 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;</p> <p>ЛР₁ Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе;</p> <p>З₆ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>З₅ условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>У₂ использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт;</p>

<p>ОК ₀₈ <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</i></p> <p>ЛР ₉ <i>Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде;</i></p> <p>З₄ <i>основ здорового образа жизни;</i></p> <p>З₂ <i>основы проектной деятельности;</i></p> <p>У₂ <i>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</i></p>	<p>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм;</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов зачёт;</p>
--	---	--

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.