Приложение 25

к ООП СПО по профессии: **43.01.09 Повар, Кондитер**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

2021

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчики:**

1. Аликов М.М., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».
2. Ахмадеев К.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

 

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| СТРУКТУРА и Псодержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия реализации программы учебной дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по профессии: 430109 Повар, кондитер.

Программа учебной дисциплины включена в раздел ФК.00 Физическая культура

**1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
* В результате освоения 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 приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** **для:**

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *40* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *40* |
| в том числе: |  |
| * практические занятия
 | *40* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *0* |
| *Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета* |

**2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| 1 семестр | 2 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 20 | 20 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 20 | 20 |
| в том числе: |  |  |
| * практические занятия
 | 20 | 20 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 0 | 0 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,** **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **3 курс** |
| 1 | 2 | 3 | 4  |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 8 |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Беговые упражнения | *2* |
| Бег из различных исходных положений | *2* |
| Бег 100 м  | *3* |
| Эстафетный бег | *2* |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | *2* |
|  |  |  |
| Тема 1.2. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Бег с изменением направления движения | *2* |
| Бег с преодолением простейших препятствий | *2* |
| Длительный бег в равномерном темпе | *2* |
| Бег 500 м , 1000 м  | *3* |
| Бег 3000 м  | *3* |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге | *2* |
| Старт и стартовый разгон бегуна | *2* |
| Эстафетный бег | *2* |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег | *2* |
|  |  |  |
| Тема 1.3. Толкания ядра | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Толкания ядра с места | *2* |
| Толкания ядра с поворота | *2* |
| Толкания ядра со скачка | *2* |
| Практическое занятие №3 Толкания ядра  | *2* |
|  |  |  |
| Тема 1.4. Прыжок в высоту с разбега | Содержание учебного материала |  |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | *2* |
| Прыжки в высоту способом ножницы | *2* |
| Совершенствование техники прыжка | *3* |
| Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега | *2* |
|  |  |  |
| Контрольный норматив | Бег 100 м , 500 м и 1000 м , толкания ядра, эстафетный бег  | 1 | *3* |
| Раздел 2. | Волейбол | 10 |  |
| Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая  | *2* |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину  | *2* |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад  | *2* |
| Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | *2* |
|  |  |  |
| Тема 2.2. Техника игры в нападении | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны | *3* |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | *2* |
| Нападающий удар | *3* |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести | *2* |
| Практическое занятие №6 Техника игры в нападении | *2* |
|  |  |  |
| Тема 2.3. Техника игры в защите | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | *3* |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны | *3* |
| Приём мяча после подачи | *2* |
| Блокирование | *2* |
| Подвижные игры | *2* |
| Командные тактические действия | *3* |
| Учебная игра | *3* |
| Практическое занятие №7 Техника игры в защите | *2* |
|  |  |  |
| Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Упражнения по технике и тактике | *3* |
| Командные тактические действия в нападении | *3* |
| Тактические действия в защите | *3* |
| Подвижные игры и эстафеты | *3* |
| Правила игры в волейбол, судейство | *2* |
| Учебно-тренировочная игра | *3* |
| Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра | *2* |
|  |  |  |
| Контрольный норматив | Передачи и подачи мяча сверху и снизу  | 1 | *3* |
| Раздел 3. | Гимнастика | 6 |  |
| Тема 3.1. Гимнастические упражнения | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Упражнения в парах | *3* |
| Упражнения с гимнастическими палками | *3* |
| Упражнения с набивными мячами | *3* |
| Упражнения с гантелями | *3* |
| Упражнения у гимнастической стенки | *3* |
| Практическое занятие №9 Гимнастические упражнения | *3* |
|  |  |  |
| Тема 3.2. Опорный прыжок | Содержание учебного материала |  |  |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь | *3* |
| Конь в длину, ноги врозь | *3* |
| Козел в ширину, согнув ноги | *3* |
| Практическое занятие №10 Опорный прыжок | *3* |
| Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги |  |  |
| Тема 3.3. Акробатика | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке | *3* |
| Переворот в сторону, «боком» | *3* |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | *3* |
| Стойка на руках | *3* |
| Лазание по канату | *2* |
| Практическое занятие №11 Акробатика | *3* |
|  |  |  |
| Контрольные нормативы  | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках |  | *3* |
| Тема 3.4. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | Содержание учебного материала | 2 |  |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения | *3* |
| Строевые упражнения | *3* |
| Игры и эстафеты | *3* |
| Специальные упражнения | *3* |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики | *3* |
| Практическое занятие №12 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | *3* |
| Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание |  |  |
| Тема 3.5. Перекладина | Содержание учебного материала |  |  |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | *2* |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | *2* |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | *2* |
| Практическое занятие №13 Перекладина | *2* |
|  |  |  |
| Контрольные нормативы  | Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола  | 1 | *3* |
| Раздел 5. | Лыжная подготовка | 6 |  |
|  |  |  |
| Тема 4.1. Спуски, подъемы, торможения, повороты | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней | *3* |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | *3* |
| Повороты переступанием, из упора, махом | *3* |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | *3* |
| Практическое занятие №15 Спуски, подъемы, торможения, повороты | *3* |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| Тема 4.2. Коньковый ход | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Коньковый шаг на равнине | *3* |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками | *2* |
| Прохождение дистанции коньковым ходом | *3* |
| Практическое занятие №17 Коньковый ход | *3* |
|  |  |  |
| Тема 4.3. Основные элементы тактики лыжных гонок | Содержание учебного материала | 3 |  |
| Распределение сил на дистанции | *2* |
| Лидирование и обгон, финиширование | *2* |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | *3* |
| Практическая работа №18 Основные элементы тактики лыжных гонок | *3* |
|  |  |  |
| Контрольные нормативы  | Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км  | 1 | *3* |
| Раздел 5. | Баскетбол | 10 |  |
| Тема 5.1. Техника перемещений | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Стойки, перемещения и остановки | *2* |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | *2* |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | *2* |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | *2* |
| Повороты: вперёд, назад | *2* |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите | *2* |
| Практическое занятие №19 Техника перемещений | *2* |
|  |  |  |
| Тема 5.2. Ловли и передачи мяча | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении | *2* |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | *2* |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | *2* |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | *2* |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | *2* |
| Практическое занятие №20 Ловли и передачи мяча | *2* |
|  |  |  |
| Тема 5.3. Ведение мяча | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | *2* |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | *2* |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | *2* |
| Ведение мяча с последующей остановкой | *2* |
| Практическое занятие №21 Ведение мяча | *2* |
|  |  |  |
| Тема 5.4. Бросок мяча | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Бросок двумя руками от груди с места | *2* |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | *2* |
| Бросок одной рукой сверху | *2* |
| Штрафной бросок | *3* |
| Бросок в прыжке с места, после ведения | *2* |
| Практическое занятие №22 Бросок мяча | *2* |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок одной рукой сверху  |  |  |
| Тема 5.5. Техника нападения и техника защиты | Содержание учебного материала | 1 |  |
| Техника нападения | *3* |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | *3* |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | *3* |
| Техники защиты | *3* |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва | *3* |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | *3* |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты | *3* |
| Практическое занятие №23 Техника нападения и техника защиты | *2* |
|  |  |  |
| Тема 5.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | Содержание учебного материала | 4 |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола | *3* |
| Учебные игры | *3* |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | *3* |
| Практическое занятие №24 Подвижные игры Учебно-тренировочные игры | *2* |
|  |  |  |
| Контрольный норматив  | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трех очковые броски  |  | *3* |
| Максимальная учебная нагрузка: | 40 |  |
| Обязательная учебная нагрузка: | 40 |  |
| Самостоятельная учебная нагрузка | - |  |

**3.условия реализации программы дисциплины**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- конь

- козел

- маты

- гимнастические палки

- скакалки

- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз

**Дополнительные источники:**

1. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.
2. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /(Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 400 с.
4. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 272 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения,** **усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля** **и оценки результатов обучения**  |
| **Умения** |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Экспертная оценка в ходе беседы и наблюдения за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Наблюдение во время практических занятий. Сравнительная оценка результатов с требованиями нормативных документов и инструкций |
| Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартомполегкойатлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья ифункциональныхвозможностейсвоего организма | Тестирование |
| **Знания** |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Текущий контроль:- устный опрос;- беседа;- внеаудиторная самостоятельная работа. |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |