

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04. Физическая культура

по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

форма обучения: очная, заочная

квалификация - операционный логист

Москва - 2025

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
и гуманитарных дисциплин

Протокол от 12 апреля 2025 г. № 8

 /Лоскутова Д.Н.

разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
**38.02.03 Операционная деятельность
в логистике**

Заместитель директора по методической
работе

 / Ю.И. Богомолова/
Подпись ФИО

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета
Протокол от 19 апреля 2025 г. № 5

Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой
экономики и передовых технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Цель дисциплины: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - **118** часа, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 118 часа;

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

По очной форме

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	118
Занятия во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретические занятия	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	94
контрольные работы	8
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	8
по заочной форме	
Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	118
Занятия во взаимодействии с преподавателем	4
в том числе:	
теоретические занятия	3
лабораторные занятия	-
практические занятия	114
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
	2 курс 3 семестр		34	
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08
	1	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия (не предусмотрены)		-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3.	Практическая физическая культура			
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в		

		России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		12	
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2	
	3	Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	2	
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	6	Спортивная ходьба.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
Тема 3.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	2	
	2	Различные виды ходьбы.	2	
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	2	
	4	Подвижные игры	2	
	Контрольные работы (не предусмотрена)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		6	

	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	2	Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	1	
	4	Упражнения для развития гибкости.	1	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
	Контрольная работа		2	
Дифференцированный зачет			2	
Всего часов			34	
2 курс 4 семестр				
Раздел 4.	Спортивные игры.			
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		16	
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2	
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2	
	3	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	2	
	4	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2	
	5	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2	
	6	Тактика игры в защите и нападении	2	
	7	Тактика игры в защите и нападении	2	
	8	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	9	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			ОК 04,

Баскетбол.	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		ОК 08
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		16	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	3	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2	
	4	Тактика игры в нападении	2	
	5	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2	
	6	Двусторонняя игра, судейство	2	
	7	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Контрольная работа		2	
Дифференцированный зачет			2	
Всего часов			38	
3 курс 5 семестр				
Раздел 5.	Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика			
Тема 5.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		8	
	1	Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2	Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	2	
	3	Прыжки в длину.	2	

	4	Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		6	
	1	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2	
	2	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
	Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис		
Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		6	
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2	
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2	
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	1	
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	1	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
	Контрольная работа		2	
	Дифференцированный зачет		2	
	Всего часов		26	
3 курс 6 семестр				

Тема 6.2 Волейбол	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	2	
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
Тема 6.3 Баскетбол	Содержание учебного материала		-	ОК 04, ОК 08
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		6	
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2	
	2	Тактика игры в нападении.	1	
	3	Тактика игры в нападении.	1	
	4	Тактика игры в защите.	1	
	5	Тактика игры в защите.	1	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-	
	Контрольная работа		2	
	Дифференцированный зачет		2	
Всего:		118		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

1. Канат – 1 шт.,
2. Сетка бадминтонная – 1 шт.,
3. Эспандер кистевой – 1 шт.,
4. Скакалка – 5 шт.,
5. Эспандер грудной – 1 шт.,
6. Диск здоровье – 2 шт.,
7. Гантели 1 кг. – 1 шт.,
8. Гантель 3 кг. – 1 шт.,
9. Гантель 5 кг. – 1 шт.,
10. Коврик гимнастический – 3 шт.,
11. Мяч баскетбольный – 1 шт.,
12. Щит и кольцо баскетбольное – 1 шт.,
13. Мяч футбольный – 1 шт.,
14. Столы для настольного тенниса – 2 шт.,
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона – 2 шт.,
16. Набор для Дартса – 1 шт.

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

1. Столы – 11 шт.,
2. Стулья – 24 шт.,
3. Шахматы деревянные – 11 комплектов,
4. Часы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 689 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20501-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569296>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557047>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19755-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564654>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566170>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19930-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581084>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566249>

7. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование)

образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

Электронные ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. <https://paralymp.ru/>
3. <http://www.olympic.ru>
4. <http://www.libsport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Обучение по дисциплине СГ.04. Физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 04, ОК 08	-накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках.
<i>Усвоенные знания:</i> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	ОК 04, ОК 08	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.