



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета

Протокол №10 от 20.05.2025г

Рабочая программа дисциплины	СГ.03 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)"
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С.Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г.Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин, Протокол № 9 от 02.04.2025 г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 04.04.2025 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 5 от 24.04.2025 г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины СГ.03 Физическая культура разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов Среднего звена в соответствии с ФГОССПО по специальности 13.02.13

Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования(по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов Среднего звена Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и Социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часа, в том числе:

Обязательной учебной нагрузки обучающегося 154 часа;

Самостоятельной работы обучающегося 32 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная учебная нагрузка (всего)	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ²
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		12
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6
Раздел 2. Легкая атлетика		44
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</p> <p>2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>3.Развитие и совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости и др.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	4
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции(старт, разбег, финиширование).</p> <p>2. Повышение уровня ОФП.</p> <p>3.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>2 .Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p> <p>3..Закрепление практики судейства в легкой атлетике</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	4
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	6

	<p>1.Обучение технике бега на средние дистанции. 2.ПовышениеуровняО.Ф.П. 3.Закреплениезнанийпоправиламсудействавлегкой атлетике.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Разучивание и совершенствование техники бега на Средние дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучение технике старта, стартового разбега, дистанции финиширования. 2. Совершенствование техники бега по дистанции. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Воспитание выносливости. Кроссовый бег.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	16
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Прием контрольного норматива: бег100 м на время. 2.ПриемК.Н.бег500м–девушки,1000м–юноши 3 .ПриемК.Н.бег1000м–девушки,3000м–юноши</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1 .Выполнениеконтрольныхнормативоввлегкой атлетике 2.Совершенствованиетехникибеганакороткие дистанции 3.Совершенствованиетехникибеганасредние дистанции 4.Совершенствованиетехникибеганаддлинные</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	12
Раздел 3. Волейбол		30
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек волейболиста, верхняя и нижняя передача мяча.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучение технике перемещений , стоек. 2.Совершенствование упражнений для развития физических качеств(быстрота, сила, гибкость, ловкость). 3.Обучениетехнике передачи мяча сверху двумя Рукам ,прием мяча снизу двумя руками на месте и После перемещения.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Разучивание и закрепление техники передачи мяча Сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6
Тема 3.2. Техника нижней Прямой подачи.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучениетехнике нижней прямой подачи и приема мяча от нее.</p>	6
		2

Приём от подачи.	2.Закрепление техники приема мяча после подачи. 3.Совершенствование выполнения технических приемов по волейбола в учебной игре.	2
	В том числе практических занятий	
	1.Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
Тема 3.3. Техника прямого, нападающего удара, блокирование	Содержание учебного материала	8
	1.Обучение технике прямого нападающего удара. нападающего удара, 2. Обучение технике блокирования. 3.Совершенствование техники изученных приемов	
	В том числе практических занятий	8
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Самостоятельная работа обучающихся*	
	Содержание учебного материала	6
	1.Прием контрольных нормативов :передача мяча сверху двумя руками от стены, прием мяча снизу Двумя руками от стены 2. Прием контрольных нормативов :подача мяча. 3.Учебно-тренировочная игра по правилам соревнований.	
	В том числе практических занятий	6
	1.Совершенствование техники владения техническими Элементами в волейболе. 2 Выполнение К.Н.волейбола	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1.Совершенствование техники владения волейбольным мячом, 2 Выполнение утренней, гигиенической гимнастики, комплекса упражнений на Развитие силы мышц ног и координации движений.	
Раздел 4. Баскетбол		26
Тема 4.1. Техника выполнения ведения, передачи и броска в кольцо с места.	Содержание учебного материала	4
	1.Обучение технике выполнения ведения мяча. Передачи и броска мяча с места в кольцо. 2.Основные направления развития физических качеств. 3.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	
	В том числе практических занятий	4
	1. Разучивание и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	
Тема 4.2. Техника выполнения	Самостоятельная работа обучающихся*	
	Содержание учебного материала	6
	1. закрепление техники ведения и передачи мяча в Движении броска мяча в кольцо—«ведение—2шага и—бросок» 2.Совершенствование техники выполнения ведения	

ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. ведение–2шага бросок.	,мяча в движении, передачи и броска мяча в кольцо с места. ведение–2шага 3.Развитие логического мышления при игровых занятиях	6
	В том числе практических занятий	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение–шага–бросок».	
Тема 3.7. Техника выполнения штрафного броска, выполнение ведения мяча в колонне и по кругу.	Содержание учебного материала	1
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение ловля и передача мяча в колонне и по кругу.	
	2. Закрепление техники выполнения броска с места.	
	3. Применение правил игры в баскетболе в учебной игре	
	В том числе практических занятий	1
Тема 3.8. Совершенствование технических элементов баскетбола.	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, передвижений в защитной стойки баскетболиста. Игра по правилам.	
	Самостоятельная работа обучающихся*	
	Содержание учебного материала	8
	1. Совершенствование техники владения мячом.	
	2. Прием контрольных нормативов: «ведение–2шага бросок».	
	3. Прием контрольных нормативов: бросок мяча с места в кольцо.	
	4. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	
	В том числе практических занятий	8
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
	Самостоятельная работа обучающихся*	
Раздел 4.	Лыжная подготовка	42
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	8
	1. Обучение и закрепление техники попеременного двухшажного хода.	
	2. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков в основной стойке.	
	3. Обучение и закрепление техники торможения «плугом».	
	В том числе практических занятий	8
	1..Разучивание и закрепление техники попеременного двухшажного хода.	
	2.Разучивание и закрепление техники подъемов и спуска в основной стойке.	
	3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	

	Самостоятельная работа обучающихся*	
Тема 4.2.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 .Обучение технике одновременного бесшажного и Одношажного ходов.</p> <p>2 .Обучение технике подъемов способом «полуёлочка» и«елочка», спусков на учебном склоне</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Разучивание и закрепление техники перемещения</p> <p>На лыжах на учебном круге.</p> <p>2.Воспитание выносливости.</p>	10
	Самостоятельная работа обучающихся*	10
Тема 4.3.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучениетехникеповорота«переступанием», «полуплугом».</p> <p>2.Обучениетехникепереходасходанаход.</p> <p>3.Совершенствованиетехникипеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Разучиваниетехники поворота «переступанием», «полуплугом», техникой перехода схода на ход.</p> <p>2.Совершенствованиетехникилыжныхходов на учебном крунене.</p>	10
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4.4.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов</p> <p>3 км.(девушки), 5км(юноши)</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	14
	Самостоятельная работа обучающихся*	14
Тема 4.5.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>1.Оценка техники попеременного двухшажного хода</p> <p>2.Оценкатахники спуска</p> <p>И подъема»елочкой» на учебном склоне.</p> <p>3.Оценка техники поворота «переступанием», полуплугом» на склоне средней крутизны.</p> <p>. Оценкатахникиодновременныхходов.</p> <p>. Оценкатахникипереходасходанаход</p> <p>Приемконтрольныхнормативов:прохождение дистанции 3км.(девушки).5км.(юноши).</p>	1
	Самостоятельная работа обучающихся*	
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика		26
Тема 5.1.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучение</p> <p>строевым</p>	1

	<p>упражнениям, технике выполнения висов, упоров, комплекс упражнений в равновесии.</p> <p>2. Совершенствование изученных упражнений</p> <p>3. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.</p>	
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Разучивание и закрепление выполнения строевых упражнений, висов, упоров, упражнений в равновесии, воспитанием волевых качеств.</p>	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	
Тема 5.2. (одна из двух тем)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП</p> <p>2. Обучение круговому методу тренировки для Развития силы основных мышечных групп.</p>	1
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями</p>	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	
Тема 5.3. (одна из двух тем)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Обучение круговому методу тренировки для Развития силы основных мышечных групп С эспандерами, амортизаторами изрезины, гантелями, Тренажерах гирей, штангой.</p>	1
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>1. Разучивание и закрепление выполнения кругового Метода тренировки для развития силы основных Мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>2. Развитие силы, гибкости, ловкости.</p>	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ</p>	1
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ</p>	1
	<p>. Контроль выполнения комплексов ОРУ.</p>	-
	<p>Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.</p>	-
	<p>Методы регулирования нагрузки.</p>	-
	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		6
Тема.6.1. Основы тестирования занимающихся физическими	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Ознакомление с методиками определения физического развития.</p> <p>2. Ознакомление с методиками определения само показателей</p>	1

упражнениями.	физической подготовленности.	1
	В том числе практических занятий	
	1. Овладение основами методикой оценки физического развития, физической подготовленности.	
	Самостоятельная работа обучающихся*	
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Содержание учебного материала	1
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	
	2. Ознакомление с дневником самоконтроля.	
	3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	В том числе практических занятий	1
	1. Овладение и закрепление методами контроля	
	Физического состояния здоровья, самоконтроля.	
Тема 6.3. Тема 6.3 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении опорно-двигательного аппарата.	Самостоятельная работа обучающихся*	
	Содержание учебного материала:	-
	1. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.	
	2. Обучение упражнениям, формирующими правильную осанку и исправляющим дефекты осанки	
	В том числе практических занятий	-
	1. Овладение организацией и методикой проведения Корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	
	Самостоятельная работа обучающихся*	
Промежуточная аттестация		**
Всего:		186

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект, щит баскетбольный навесной, ворота, для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных.

Оборудование для проведения соревнований

Аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флаги, флаги красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. ,перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704

3.2.1.Электронные издания

1. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях - Москва : Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910362821.html> (дата обращения: 27.06.2024). - Режим доступа : по подписке.

3.2.2.Дополнительные источники

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 27.06.2024).

3.2.3.Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/ http://www.medcolleplib.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ https://lib.rzgmu.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
https://www.gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Доступ неограничен
http://lib.sportedu.ru/ - (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
https://minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/tut – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	Доступ неограничен

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
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 специальности; средства профилактики перенапряжения.	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестовый контроль
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Разноуровневые задания; тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО

характерными для данной специальности.	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
--	---	--