

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

 **ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**

 **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

 УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Бедная

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

 Рег. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине ОП.04 Основы врачебного контроля

По специальности 49.02.01 Физическая культура

Форма и срок освоения ОП: очная, 3 года 10 месяцев

Объем образовательной программы учебной дисциплины 81 часа

|  |  |
| --- | --- |
| Из них в семестре: | 6 семестр |
| Лекции – | 34час. |
| Лабораторные занятия – | 0 час. |
| Практические занятия – | 20 час. |
| Курсовое проектирование – | 0 час. |
| Контрольные работы - | 0 час. |
| Самостоятельная работа | 27 час. |
| Промежуточная аттестация | 0 час. |

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Экзамен – семестр

Зачет – семестр

Дифференцированный зачет - 6 семестр

Форма контроля семестр

Таганрог

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.04* «*Основы врачебного контроля»* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

**Разработчик(и):**

Преподаватель к.п.н. А.И. Забалуева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии «Физическая культура» Протокол №1 от «31» августа 2020 г

Председатель цикловой методической комиссии Т.В. Воловская

**Рецензенты:**

Директор МБУ СШ №3 г.Таганрога С.Н.Саламатин

Директор МОБУ СОШ №24 г.Таганрога О.А.Карлина

2

#### Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие сведения | 4 |
| 2 | Структура и содержание учебной дисциплины | 7 |
| 3 | Условия реализации программы дисциплины | 13 |
| 4 | Контроль результатов освоения учебной дисциплины | 14 |

* + - 1. **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОП.04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ**

#### Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования.

#### Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* проводить простейшие функциональные пробы.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП ПССЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно- спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно- финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных

мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно- тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компе- тенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно- спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **81** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **54** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 18 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **23** |
| в том числе:Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам.Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций. |  |
| **Консультации** | **4** |
| Итоговая аттестация в форме экзамена |

* + - 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ**

#### Тематический план и содержание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.**Введение в основы врачебного контроля. **Тема 1.**Понятие о врачебном контроле. | **Содержание учебного материала.**1. Понятие о врачебном контроле. Цели, задачи и особенности службы врачебного контроля в спорте.
2. Показания к назначению физических нагрузок, ограничения и противопоказания к назначению нагрузок.
3. Критерии отбора для занятия физической культурой и спортом*.*
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Подготовка сообщения на тему: «Роль отечественных ученых в развитии врачебного контроля своего времени». | 2 |  |
| **Тема 2.**Методы и организация, формы врачебного контроля. | **Содержание учебного материала.**1. Методы врачебного контроля. Организация врачебного контроля. Формы работы по врачебному контролю.
2. Оценка физического развития. Методы соматоскопии и соматометрии (антропометрия). 3. Методы индексов, стандартов, корреляции.
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Составление таблицы: «Формы работы по врачебному контролю». | 2 |  |
| **Тема 3.** Функциональные методы исследования. | **Содержание учебного материала.**1. Функциональные методы исследования. Оценка состояния кардиореспираторной системы – электрокардиография, фоно- и поликардиография; вариационная пульсография; эхокардиография.
2. Оценка функционального состояния внешнего дыхания: дыхательные объемы, ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, пневмотонометрия, МПК (непрямой метод).
 | 4 | 2 |
| **Практические занятия.**Оценка физического развития:*-* схема обследования: осмотр, пальпация, перкуссия; измерение длины и окружности конечности; определение объема движений в суставах; определение мышечной силы;- методом индексов оценить физическое развитие: весоростовой, ростовесовой и жизненный показатели, показатель процентного отношения ЖЕЛ и ДЖЕЛ; показатель процентного | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | отношения мышечной силы к массе тела;* методом стандартов определить профиль физического развития;
* данные внести в карту врачебного контроля.
 |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Заполнение формы записи данных общего, медицинского и спортивного анамнеза; разработка схемы «Физическое развитие и его оценка». | 2 |
| **Раздел 2.** Нагрузочные тесты и критерии контроля. **Тема 1.**Функциональные пробы сердечно- сосудистой системы. | **Содержание учебного материала.**1. Нагрузочные тесты и критерии контроля.
2. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, ходьба (произвольная и степ-тест).
3. Типы реакции на пробы: нормотонический, астенический, гипертонический, дистонический,

«ступенчатый». Типы реакции по Э.В. Земцовскому. Пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).1. ЭКГ-диагностика.
 | 2 | 2 |
| **Практические занятия.**Функциональные методы исследования:* с помощью вариационной пульсографии оценить вегетативную регуляцию ритма сердца;
* дать оценку интервалограмме и гистограмме сердечного ритма;
* данные внести в карту врачебного контроля испытуемого. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы:
* провести ортостатические пробы Игнатовского («лечь-сесть») и Превеля (переход в вертикальное положение стоя) - измерить ЧСС и АД в покое и после пробы, - оценить период реституции;
* ходьба в произвольном темпе 50 м. - оценить изменения ЧСС и АД, - определить тип реакции сердечно-сосудистой системы, - оценить тест Руффье-Диксона.
* провести пробы Штанге и Генчи;
* в карте врачебного контроля заключение по функциональному состоянию испытуемого.
 | 6 |
|  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Разработка схемы «Состояние здоровья и его оценка»; подготовка реферата на тему: «Функциональные пробы». | 2 |
| **Тема 2.**Велоэргометрическое тестирование. | **Содержание учебного материала.**1. Велоэргометрическое тестирование. Уровень безопасности тестирования. Показания и противопоказания к велоэргометрии. Методы определения МПК и PWC170. | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Толерантность к физической нагрузке по показателям гемодинамики и внешнего дыхания. |  |  |
| **Практические занятия.**Велоэргометрическое тестирование:* на каждой ступени повышения нагрузки определяется динамика ЧСС и АД, по возможности – электрокардиография (в грудных отведения). Определить непрямым методом МПК.
* провести пробу PWC170, расчет произвести по формуле В.Л. Карпмана. Дать оценку физической работоспособности испытуемого.
 | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Изучение и подготовка к тестированию. | 2 |
| **Тема 3.**Тредмил-тест. | **Содержание учебного материала.**1. Тредмил-тест. Показания и противопоказания к тесту. Оптимальный диапазон режима ходьбы. Безопасность теста.
2. Динамика показателей диастолического кровотока у спортсменов и неспортсменов.
 | 2 | 2 |
| **Практические занятия.**Тредмил-тестирование:- определение оптимального режима ходьбы при проведении тредмил-тестирования с различными скоростями и углом наклона по динамике ЧСС, АД и скорости их восстановления. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Изучение и подготовка к тестированию. | 2 |
| **Тема 4.** Биомеханические методы контроля. | **Содержание учебного материала.**1. Биомеханические методы контроля.
2. Стабилография, компьютерные ортопедические системы.
3. Оценка энерготрат при ходьбе. Определение траектории общего центра масс тела при перемещениях. Кинематический анализ ходьбы (фотограмметрия, видеосъемка). 4. Динамометрические платформы.
 | 2 | 2 |
| **Тема 5.** Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом порезультатам | **Содержание учебного материала.**1. Потребность спортсменов в индивидуальной коррекции с использованием медико- биологических средств в коррекции тренировочного процесса.
2. Определение оптимальной частоты занятий физической культурой и спортом. Интервалы отдыха между занятиями в зависимости от величины тренировочной нагрузки.
3. Симптомы перетренированности.
 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| контроля. |  |  |  |
| **Раздел 3.**Врачебный контроль за различными категориями граждан. **Тема 1.**Врачебный контроль за детьми, подростками июношами. | **Содержание учебного материала.**1. Особенности физического развития детей, подростков и юношей.
2. Организация врачебного контроля за уровнем физического развития преддошкольников, дошкольников, младших школьников, подростков.
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Подготовка реферата на тему: «Сроки допуска к занятиям различными видами спорта». | 2 |  |
| **Тема 2.**Врачебный контроль за лицами старших возрастов. | **Содержание учебного материала.**1. Физическое развитие и состояние здоровья лиц среднего и пожилых возрастов.
2. Медицинские группы здоровья для лиц среднего и пожилых возрастов.
3. Формы и методы занятий физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста.
 | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Подготовка реферата на тему: «Врачебный контроль за занимающимися лицами старших возрастов, при занятиях оздоровительной физической культурой». | 2 |  |
| **Тема 3.**Особенностиврачебного контроля за женщинами. | **Содержание учебного материала.**1. Физическое развитие и состояние здоровья женщин. Физиологические особенности женского организма и их учет в процессе планирования и организации тренировочного процесса у

женщин.1. Формы и методы занятий физической культурой для женщин.
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Подготовка реферата на тему: «Основные формы врачебного контроля над женщинами разного возраста». | 1 |
|  |
| **Раздел 4.**Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями.**Тема 1.** | **Содержание учебного материала.**1. Врачебно-педагогическое наблюдение. Содержание и задача врачебно-педагогического

наблюдения. Методы медицинского обслуживания при врачебно- педагогическом наблюдении.1. Наблюдение за условиями учебно-тренировочного процесса. Наблюдение за распределением занимающихся ФКиС на группы по состоянию здоровья.
2. Наблюдение за учебно-тренировочной работой.
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**- врачебно-педагогическое наблюдение за содержанием занятия во время тренировки. | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Врачебно-педагогическое наблюдение. | - анализ полученной информации: «санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений»; «распределение физической нагрузки во время занятия». |  |  |
| **Тема 2.** Определение состояниятренированности. | **Содержание учебного материала.**1. Состояние тренированности, его стадии развития. Спортивная форма.
2. Характеристики состояния тренированности.
3. Общая и специальная тренированность.
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Подготовка к сообщению, докладу, презентации. | 1 |  |
| **Тема 3.** Самоконтроль спортсмена. | **Содержание учебного материала.**1. Основные понятия самоконтроля: определение, задачи, принципы.
2. Приемы самоконтроля.
3. Дневник самоконтроля: содержание, правила заполнения.
 | 2 | 2 |
| **Раздел 5.** Профилактика спортивного травматизма и патологических состояний.**Тема 1.** Профилактика спортивных травм. | **Содержание учебного материала.**1. Понятие спортивной травмы. Причины спортивных травм (нарушения режима тренировочного процесса, отсутствие страховки, выполнение сложных упражнений без должной подготовки, нарушение санитарно-технических требований в местах занятий, плохого качества спортивный инвентарь, занятие в состоянии утомления, умышленная грубость партнеров,

недисциплинированность).1. Классификация спортивных травм (легкие, средней тяжести, тяжелые и со смертельным исходом).
2. Особенности регистрации и учета спортивных травм.
3. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.
4. Контроль правильности оформления заявок на участие в соревнованиях.
 | 2 | 2 |
| **Тема 2.** Повреждения и заболеваниянаружных покровов и опорно-двигательного аппарата. | **Содержание учебного материала.**1. Открытые повреждения. Виды и признаки открытых повреждений. Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Профилактика открытых повреждений.
2. Закрытые повреждения. Виды и признаки закрытых повреждений. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Профилактика закрытых повреждений.
3. Заболевания наружных покровов и опорно-двигательного аппарата спортсменов.
4. Причины, признаки и профилактика заболеваний.
 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**- составление ситуационных задач на тему: «Оказание первой медицинской помощи при | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | повреждениях опорно-двигательного аппарата и их признаки».- подготовка сообщения на тему: «Сроки возобновления спортивных занятий после травм ОДА». |  |  |
| **Тема 3.** Патологические состояния. | **Содержание учебного материала.**1. Гипогликемическое состояние. Причины, признаки и доврачебная помощь при гипогликемии.
2. Шок. Причины, признаки и доврачебная помощь при шоке.
3. Коллапс. Причины, признаки и доврачебная помощь при коллапсе.
4. Сотрясение мозга. Причины, признаки и доврачебная помощь при сотрясении мозга.
5. Обморок. Причины, признаки и доврачебная помощь при обмороке.
6. Гравитационный шок. Причины, признаки и доврачебная помощь при гравитационном шоке.
7. Нокаут и нокдаун. Причины, признаки и доврачебная помощь при нокауте.
8. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки и доврачебная помощь при солнечном и тепловом ударе.
9. Утопление. Причины, признаки и доврачебная помощь при утоплении.
10. Кессоноподобное заболевание. Причины, признаки и доврачебная помощь при кессоновой болезни.
11. Горная болезнь. Причины, признаки и доврачебная помощь при горной болезни.
12. Замерзание. Причины, признаки и доврачебная помощь при замерзании.
13. Профилактика патологических состояний в спорте.
 | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Подготовка к сообщению, докладу, презентации. | 1 |  |
| **Консультации** | 4 |  |
| **Всего:** | **81** |  |

* + - 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Лаборатория физической и функциональной диагностики

комплект учебной мебели для всех обучающихся по дисциплине;

комплект учебной мебели для преподавателя;

учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты);

комплект учебно-методической документации;

комплект учебников (учебных пособий) по количеству обучающихся.

компьютер, переносной мультимедийный комплекс, экран, проектор

кушетка смотровая широкая;

плантограф;

шкаф медицинский одностворчатый;

весы медицинские электронные;

спирометр ССП; Динамометр;

тренажер-манекен взрослого пострадавшего Александр

#### Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. https://urait.ru/bcode/456982
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. https://urait.ru/bcode/452538

Дополнительные источники:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие / Е. Ю. Андриянова.

— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. https://urait.ru/bcode/449010

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека электронных ресурсов ДГТУ https://ntb.donstu.ru/
2. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
3. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса по выполнению обучающимися индивидуальных и групповых заданий, сообщений, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знаний)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| * взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-

педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;* проводить простейшие функциональные пробы.
 | Наблюдение за работой с наглядными пособиями.Практический контроль: демонстрация проведения простейших функциональных проб. |
| **Знания:** |  |
| * цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися

физической культурой;* назначение и методику проведения простейших функциональных проб.
 | Фронтальный и индивидуальный опрос; письменная контрольная работа. |