

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал) федерального
государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»
(ИФ ГУАП)

Центр среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИФ ГУАП



В. И. Чибинёв
1 июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования

38.02.03 «ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛОГИСТИКЕ»

Ивангород, 2024

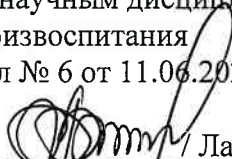
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

38.02.03 Операционная деятельность в логистике,

код

наименование специальности (ей)

а также на основе примерной основной образовательной программы по
специальности среднего профессионального образования, утвержденной
протоколом ФУМО по УГПС 38.00.00 Экономика и управление (Протокол
РГ 38.02.03/ 1-30.04.22).

<p>РАСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА Цикловой комиссией по общеобразовательным дисциплинам, общим гуманитарным социально-экономическим дисциплинам, математическим, естественнонаучным дисциплинам и физвоспитания Протокол № 6 от 11.06.2024 г. Председатель:  Ламерт О.В.</p>	<p>РЕКОМЕНДОВАНА Методическим советом Центра СПО ИФ ГУАП Протокол № 6 от 17.06.2024 г.</p>
---	---

Разработчики:

Янковская И.С., преподаватель физической культуры.

(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. N 257.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной 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 учебной 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции и личностные результаты программы воспитания.

Общие компетенции:

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.

Личностные результаты:

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	122
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	122
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	122
Самостоятельная учебная работа (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирующихся в которых способствуя элемент программы
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях, технике спортивной ходьбы	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	ОК 04, ОК 08 ЛР 9

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 20-22
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Промежуточная аттестация	-	
	Всего за семестр	32	
4 семестр			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Изучение правил игры. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнения тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 20-22
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 20-22
	Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	8	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам		
	Промежуточная аттестация	-	
	Всего за семестр	40	
5 семестр			
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игра по правилам		

правилам баскетбола. Игра по правилам				
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Практические занятия Отработка строевых приёмов	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия Отработка техники акробатических упражнений	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Практические занятия Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений сгантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ШФП	2		ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ШФП	Практические занятия Разучивание и выполнение упражнений с гириями Практические занятия Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок Практические занятия Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала 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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ Контроль комбинации по акробатике Контроль комбинации на бревне, брусках	2	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 9

Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ПШФП		32	
Всего за семестр			
6 семестр			
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 6.2. Подачи	Практические занятия Отработка подач	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 6.3. Нападающий удар	Практические занятия Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПШФП)			
Тема 7.1. Сущность и содержание ПШФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ПШФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ПШФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПШФП	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Формирование профессионально значимых физических качеств	6	

Всего за семестр	18
Всего	122

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

МКУ «Центр спорта МО город Ивангород» (ФОК)

Имущество (тренажеры, турники, мешки боксёрские, мячи игровые, и.т.д.)

Барьер легкоатлетический тренировочный, с регулировкой высоты 10 Мишень для дартс NODOR Supabull 2 1

Измерительная лента 100 м 1

Компрессор для накачивания мячей 1

Конус 35 см с отверстиями (желтый) 20

SPALDING Мяч бб TF-250 ALL SURF sinthetik №7 2

GALA BL5591S Мяч волейбольный Pro-LINE 10 FIVB 2

TORRES Мяч гандбольный CLUB р3 2

M1129 Мяч футбольный Memories magic hybrid №5 2

M1216 Мяч футзальный memories master 2

TORRES Набор для настольного тенниса control 9 -2 ракетки и 3 мяча 3

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Белая (0003); SR) 10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (желтая (0007); SR) 10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Красная (0012); SR)

10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Оранжевая (0001);

SR) 10

СТО1 Майка отличительная GIVOVA CASSACA PRO ALL (Синяя (0002); SR) 10

040540 Сетка волейбольная pro черная (нить 4 мм), тросс сталь 1*9.5мм 1

Mad GUY Сумка для футбольных мячей 1

Мячи для настольного тенниса stiga 3*** (упаковка 3 шт.) ,бел, ITTF approved 3

Эстафетная палочка длинна 35см.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. 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>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>.

5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.

Дополнительная литература:

6. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531847>.

7. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515>.

8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518990>.

9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805>.

10. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>.

11. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272>.

12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912>.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> 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</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>