

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Тамбовский техникум железнодорожного транспорта**  
**(ТаТЖТ - филиал РГУПС)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВР  
/ О.И. Тарасова/  
«28» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности:

**27.02.03** Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО, рекомендованной Федеральным государственным учреждением "Федеральный институт развития образования" (ФГУ ФИРО), протокол №1 от 25 января 2011 г., заключение Экспертного совета № 088 от 22 марта 2011 г., в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Организация-разработчик: Тамбовский техникум железнодорожного транспорта (ТаТЖТ - филиал РГУПС)

Разработчик:

Семерухин М С., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории Тамбовского техникума железнодорожного транспорта ( ТаТЖТ – филиал РГУПС )

Рецензенты:

Чикова Л.А. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Тамбовского техникума железнодорожного транспорта ( ТаТЖТ – филиал РГУПС )

Ечевская О.В. руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г.Тамбова»

Мироненко Э. Ю. председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 3 от «28» 10 2011 г.

Председатель цикловой комиссии  /Э.Ю. Мироненко/

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальностям 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04 ( Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития);

ОК 08 ( Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающихся осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

В результате освоение дисциплины обучающийся должен обладать следующими личностными результатами :

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр	ЛР 9

и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Проявляющий коммуникативность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия	<b>ЛР 16</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации – Тамбовской области</b>	
Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Тамбовской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны	<b>ЛР 18</b>
Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях	<b>ЛР 24</b>
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 25</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	<b>ЛР 26</b>
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	<b>ЛР 30</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	<b>ЛР 31</b>
Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения	<b>ЛР 33</b>
Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы	<b>ЛР 35</b>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	178
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	166
Самостоятельная работа	-
Итоговая аттестация (в форме дифференцированного зачета)	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция</p>	<b>12</b>	ОК 04 ОК 08



	индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	12		
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	4		
	5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	4		
	7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса 9. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма	4		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>166</b>		
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08	
	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			16
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых, прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			8
	2. Подвижные игры различной интенсивности	8		
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 04 ОК 08	

<b>Лёгкая атлетика</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	26	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий	12	
	1. Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	14	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Баскетбол</b> Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи 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. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение 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, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	<b>Футбол</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	<b>Настольный теннис</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры.		

	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	58		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	10		
	2. Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	10		
	3. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.	14		
	4. Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	8		
	5. Выполнение обучающимися самостоятельного судейства	8		
	3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	8		
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 04 ОК 08	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	<b>В том числе практических занятий</b>			16
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.			8
	2. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых			8

	<p>мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul>		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>48</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<b>20</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	28	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц	12	
	2.Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.	8	
	3. Упражнения, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно - сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	8	
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>178</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

##### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется спортивный комплекс включающий: спортивный зал (игровой), спортивный зал (гимнастический), тренажёрные залы, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжную базу, инвентарный кабинет, оборудованные раздевалки.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени обучения, а также специфики вида (видов) спорта, перечень информационного обеспечения обучения.

##### **Перечень основного оборудования спортивного комплекса:**

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
2. Спортивные залы – гимнастический и игровой;
  - силовой тренажер «Провер Про» (вес) – 1 шт.; силовой тренажер «Ультро Бенч» - 1 шт.; скамья для прессы BodySolidPowerline – 6 шт.; стол для н/тенниса – 5 шт.; табло спортивное универсальное – 1шт.; турник Winner/OxygenVKRStand 2-4 шт.; эллиптический тренажер «Мэдисон» - 1 шт.; сетка для н/тенниса – 10 шт.; ракетка для н/тенниса – 7 шт.; граната 750 гр. – 5 шт.; брусья гимнастические – 1 шт.; козел гимнастический – 1 шт.; кольца гимнастические с тросиком -1 шт.; конь гимнастический -1шт.; мостик гимнастический облегченный с пружинами – 1 шт.; стол для н/т АТЕМИ – 1 шт.; теннисный стол – 1 шт.; турник на растяжках – 1 шт.; баскетбольный щит игровой – 2 шт.; беговые лыжи KNEISSL - 4 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; табло универсальное для спортивных игр ТЭС-04 р-р930х630мм – 1 шт.; щит баскетбольный АТЛАНТ – 1 шт.; мяч баскетбольный MIKASA – 71 шт.; мяч баскетбольный TF-500 – 10 шт.; мяч

баскетбольный TOR- 30 шт.; мяч баскетбольный – 20 шт.; мяч волейбольный GALA – 25 шт.; мяч волейбольный TORRES – 20 шт.; мяч футбольный TORRES – 10 шт.; мяч футбольный SEL – 27 шт.; сетка баскетбольная – 20 шт.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная:**

**1.Физическая культура** [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/>

##### **Дополнительная:**

**1.Теория и методика** избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>- оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>- знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> </ul>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</li> <li>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>