

Приложение V.4.

к ОП по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

Н.Ю.Шитикова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216

Разработчик:

Шарилов Николай Александрович, руководитель физического воспитания ТТЖТ – филиала РГУПС.

Рецензенты:

Буров Андрей Викторович, преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС

Бондаренко Ольга Ивановна, директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» города Тихорецка.

Рекомендована цикловой комиссией № 3 «Общие гуманитарные, социально-экономические, общеобразовательные дисциплины»

Протокол заседания № 10 от 20 июня 2024 г.

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», составленная руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС Шариковым Н.А., соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины предусматривает изучение физической подготовки студентов со второго по четвертый курс обучения.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности будущего специалиста, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

По всем темам практического раздела рабочей программы учебной дисциплины определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Данная рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»

города Тихорецка



О.И. Бондаренко

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена Шариковым Н.А., руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС.

Представленная на рецензию рабочая программа включает: общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины с определением цели и задач дисциплины, места дисциплины в структуре ООП, общую трудоемкость дисциплины; результаты освоения рабочей программы, представленные формируемыми компетенциями, формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В тематическом плане приводится распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторные занятия, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО.

В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Всё это отражено в представленной рабочей программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

Преподаватель ТТЖТ - филиала РГУПС



А.В. Буров

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: 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, характерными для данной профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	217
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i>	45
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		217/158	
Раздел 1. Основы физической культуры и формирование ЗОЖ		17	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
Здоровый образ жизни	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
	2. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции	5	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		198	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 08
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	В том числе практических занятий		
		Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку.	

	Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов		
	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров		
	Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. - самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	5	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	36	ОК 04 ОК 08
Профессионально-прикладная физическая подготовка	В том числе практических занятий		
	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО		
	Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда и комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков		
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья	8	

Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала:	22	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям		
	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару и блокированию. Двусторонняя игра		
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения		
	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при занятиях волейболом; - самоконтроль при занятиях волейболом.	5	
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча		
	Обучение технике броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание		
	Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты		
	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при занятиях баскетболом; - самоконтроль при занятиях баскетболом.	5	

Тема 2.5. Футбол	Содержание учебного материала	20	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Ведение мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика.		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - отработка техники игры и правил при игре в футбол; - самоконтроль при игре в футбол.	5	
Тема 2.6. Плавание	Содержание учебного материала	16	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Специальные упражнения для совершенствования плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием. Скольжение по поверхности воды. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Проплывание отрезков 25-100м. и 400м. без учёта времени. Техника старта с тумбы, техника поворотов. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне.		
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Доклад на тему «Первая помощь утопающему». - ведение личного дневника самоконтроля. - самоконтроль при занятиях плаванием.	5	
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом,		

	<p>обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля; определение уровня здоровья; - самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>	5	
Тема 2.8. Теннис	<p>Содержание учебного материала</p>	8	ОК 04 ОК 08
	<p>В том числе практических занятий</p>		
	<p>Правила игры. Тактика игры. Перемещения во время игры. Техника подачи. Атакующие и оборонительные действия. Игра в парах.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания по теме. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - ведение личного дневника самоконтроля</p>	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		217	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, необходимые для реализации учебной программы дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;
- электронное табло, баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини – футбольные ворота, мини – футбольные сетки, мини – футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, яма для прыжков в длину, теннисный корт, учебные гранаты и мячи для метания.

Тренажерный зал:

- тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Плавательный бассейн, оборудование и инвентарь: раздевалки, душевые кабины, хронометры, плавательные доски, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.
- аудио и видео, музыкальный центр.

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, 2022.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2022. — 122 с.
3. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.
4. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 01.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 01.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 01.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. 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/489849>
8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 01.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Электронные издания

1. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 01.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2.

3. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины			
ОК 04, ОК 08	<p>Знать:</p> <p>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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>определяет психологические основы личности, выявляет психологические особенности личности, представляет основы проектной деятельности, понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины			
ОК 04, ОК 08	<p>Уметь:</p> <p>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</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, в том числе, для организации и сплочения коллектива; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий.</p> <p>Определение эффективности занятий</p>

	<p>деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
--	--	---	--