бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 22.06.2023 г. № 514

от 31.05.2024 г. № 525

от 02.09.2024 г. № 649

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Специальность: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Вологда

2023

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Полосков Андрей Владимирович, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 11 от 13.06.2023г., протокол № 11 от 28.05.2024 г., протокол № 1 от 02.09.2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **26** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **27** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО поспециальности 29.02.10. Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий   
легкой промышленности (по видам)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08*.*

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01  ОК 04  ОК 08 | - 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 | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни;  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста полиграфического производства;  - средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Объем рабочей программы общеобразовательной дисциплины | **106** |
| 1. Основное содержание | **106** |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 100 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины, в т.ч. профессионально-ориентированное (формирование прикладного модуля)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, прикладной модуль *(если предусмотрены)* | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 4 |
| 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. 2. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. 3. Культура здоровья и вредные пристрастия. Культура психического здоровья. 4. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **18** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 5-8. Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 9-12.Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 13-16. Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
| **Тема 2.4.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| 17-22.Практическое занятие № 4. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **30** |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 23-26.Практическое занятие № 5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 27-30.Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 31-34.Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 35-38. Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 39-42. Практическое занятие № 9. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 43-46. Практическое занятие № 10. Отработка навыков судейства в волейболе | 4 |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| 47-48. Практическое занятие № 11. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| 49-50.Практическое занятие № 12. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| 51-52.Практическое занятие № 13. Игра по правилам | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **20** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 53-56. Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 57-58.Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 2 |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 59-62. Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| 63-64.Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2 |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 65-66. Практическое занятие № 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола | **2** |
| 67-68. Практическое занятие № 19. Игра по правилам | 2 |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| 69-70.Практическое занятие 20. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| 71-72.Практическое занятие 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **11** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| 73-74.Практическое занятие № 22. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **75-76.Практическое занятие № 23. Отработка техники акробатических упражнений** | **2** |
| **Тема 5.3.**  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| 77-78. Практическое занятие № 24. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 |
| **Тема 5.4.**  Упражнения на бревне (девушки). | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| 79-80 Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 |
| **Тема 5.5.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 81.Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| 82.Практическое занятие № 27. Контроль комбинации по акробатике | 1 |
| 83.Практическое занятие № 28. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 1 |
|  |  |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка.** | | **11** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема.6.1.**  Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | **Содержание учебного материала** | **1** |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| 84.Практическое занятие № 29. Выполнение самостоятельного подбора лыж и настройки креплений, выбора лыжных палок | 1 |
| **Тема 6.2.**  Способы передвижений | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| 85-86. Практическое занятие № 30. Отработка лыжных ходов | 2 |
| **Тема 6.3.**  Преодоление спусков, подъемов, неровностей | **Содержание учебного материала:** | **2** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| 87-88.Практическое занятие № 31. Отработка способов спуском, подъёмов, поворотов, торможений | 2 |
| **Тема 6.4**.  Подвижные игры, эстафеты, соревнования по лыжной подготовке | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| 89-90.Практическое занятие № 32. Подвижные игры на лыжах | 2 |
| 91-92.Практическое занятие № 33. Эстафеты на лыжах | 2 |
| **Ошнрррррдгшщ8шщгн** |  |
| 93-94.Практическое занятие № 34. Прохождение учебной дистанции. | 2 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **12** | ОК 04  ОК 08  ПК 1.  ПК.3. |
| **Тема.7.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **2** |
| 95-96.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| 97-98.Практическое занятие № 35. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 |
| 99-100.Практическое занятие № 36. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
| 101-102. Практическое занятие № 37. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| 103-104.Практическое занятие № 38 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| 105-106. Практическое занятие № 39. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)** | | **2** |  |
| **Всего часов** | | **106** |  |
| **в том числе:**  **практических занятий** | | **100** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

*- оборудованными раздевалками;*

*- спортивным оборудованием:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая*,* мерный шнур, секундомеры;

*- техническими средствами обучения:*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

* + 1. **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / 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: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, 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: 18.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
   * 1. **Дополнительные источники**
8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 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   
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания общеобразовательной дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | 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 | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| 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 | 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 организм | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий |