бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.05.2024 № 525

от 02.09.2024 № 649

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

специальность 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Вологда

2024

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 13.06.2023, Протокол № 11 от 28.05. 2024, Протокол № 1 от 02.09.2024.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

1.2.1. Цели общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста..

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| 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 специальности;  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 | **130** |
| 1. Основное содержание | **128** |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 6 |
| практические занятия | 122 |
| 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 08 |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 4 |
| 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 | 4 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **18** | ОК 08 |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 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 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 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 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
| **Тема 2.4.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| 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 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 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 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 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 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 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 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 9. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 10. Отработка навыков судейства в волейболе | 4 |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 11. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 12. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по правилам | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **26** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 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** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 17 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола | **4** |
| Практическое занятие № 19. Игра по правилам | 4 |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 20. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие 21. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **15** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 22. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 23. Отработка техники акробатических упражнений | 3 |
| **Тема 5.3.**  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 24. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 3 |
| **Тема 5.4.**  Упражнения на бревне (девушки). | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
| **Тема 5.5.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие № 27. Контроль комбинации по акробатике | 1 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 1 |
| Практическое занятие № 29. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 1 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка.** | | **21** | ОК 08 |
| **Тема.6.1.**  Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | **Содержание учебного материала** | **1** |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие № 30. Выполнение самостоятельного подбора лыж и настройки креплений, выбора лыжных палок | 1 |
| **Тема 6.2.**  Способы передвижений | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 31. Отработка лыжных ходов | 2 |
| **Тема 6.3.**  Преодоление спусков, подъемов, неровностей | **Содержание учебного материала:** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 32. Отработка способов спуском, подъёмов, поворотов, торможений | 2 |
| **Тема 6.4**.  Подвижные игры, эстафеты, соревнования по лыжной подготовке | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **16** |
| Практическое занятие № 33. Подвижные игры на лыжах | 4 |
| Практическое занятие № 34. Эстафеты на лыжах | 4 |
| Практическое занятие № 35. Правила соревнований. | 4 |
| Практическое занятие № 36. Прохождение учебной дистанции. | 4 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **16** | ОК 08 |
| **Тема.7.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **16** |
| 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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  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 ППФП | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **12** |
| Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 4 |
| Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
| Практическое занятие № 39. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие № 40. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| Практическое занятие № 41. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)** | | **2** |  |
| **Всего часов** | | **128** |  |
| **в том числе:**  **практических занятий** | | **122** |  |

**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 и электронные издания**

1. 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

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245

3. 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, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476678

4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / 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> .

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / 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> .

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> .

**3.2.2. 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. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  Средства профилактики перенапряжения | Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  - письменных/ устных ответов,  - тестирование;  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий;  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр,  - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи;  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:**  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 | Уметь 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 |