

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

по специальности 20.02.04 "Пожарная безопасность"

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС СПО) 20.02.04 «Пожарная безопасность» среднего профессионального образования (далее-СПО) (утвержденного приказом Министерства просвещения России №537 от 07.07.2022)
Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»**

Составитель:

Патласова М. Э. преподаватель физической культуры

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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

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 по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08. 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 ПК 1.3	Уметь: Использовать разнообразные формы и методы физкультурной деятельности для здорового образа жизни. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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.

1.4. Адаптивная программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» среди студентов с ограниченными физическими возможностями реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение психо-регулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре из обязательных видов спорта выбраны те (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), которые могут выполняться с учётом ограниченных возможностей здоровья студентов, поэтому такие виды спорта, как лыжная подготовка и плавание вынесены в теоретическую часть. Дозировка и нагрузка при выполнении упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся и их физиологическими особенностями. Из нетрадиционных видов спорта предлагаются дыхательная гимнастика, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах), настольный теннис и дартс.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить объём физической нагрузки обучающихся, поэтому содержание данной рабочей программы определено с учётом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения АОПССЗ с получением среднего общего образования.

1.2 Место общеобразовательной учебной дисциплины в учебном плане

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся развивает общие компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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 (специальности)
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часов (2 часа в неделю), в том числе:
 практическая подготовка 176 часов;
 теоретическая подготовка 10 часо

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка	186
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Объем образовательной программы	186
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	180
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольные работы	
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	6

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		186	
	Содержание учебного материала	10	
Тема 1.1 Общезначимая физическая подготовка	Теоретические сведения. Физическая культура в жизни человека и общества. Понятие здорового образа жизни, факторы определяющие здоровье. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Влияние двигательной активности на здоровье. 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.		ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	54	
Тема 1.1.1 Гимнастика Тема 1.1.2 Лыжная подготовка	Тема: Гимнастика; Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Тема: Лыжная подготовка: Подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукопытный и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическая работа.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3

Тема 1.1..3	Теоретическое занятие, повторение понятия общефизической подготовки (ОФП). Задачи оздоровительной тренировки. Составление комплекса упражнений. Спортивные и подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	
	Повторение имитационных упражнений конькобежца.	2		
	Игры по выбору студентов.	2		
	Имитация лыжных ходов.	2		
	ОФП. Подвижные игры.	2		
	Тема: конькобежная подготовка			
	Теоретическое вводное занятие: повторение правил поведения на льду, требования к занимающимся, форма одежды. Повторение техники катания на коньках	2		
	Совершенствование техники бега на коньках, свободное катание	2		
	Подвижные игры на льду	2		
	Эстафетный бег на коньках	2		
	Совершенствование техники поворота	2		
	Совершенствование техники скользящего шага	2		
	Бег на скорость на коротких отрезках	2		
	Повторение техники толчка в сторону на коньках, «скользящий шаг»	2		
Тема 1.1.4	Закрепление техники передвижения поворота, спиной вперёд, «змейкой»	2		
	Совершенствование упражнений на равновесие в соревновательной деятельности.	2		
	Практическое тестирование на коньках, бег на короткую дистанцию	2		
	Практическое тестирование на коньках, бег на длинную дистанцию	2		
	Тема: Кроссовая подготовка			
	Теоретическое сведение о беге в зимнее время. Кросс 10-20 минут, ОРУ.	2		
	Равномерный бег, ОФП, ОРУ.	2		
	Подвижные игры на свежем воздухе	2		
	Равномерный бег, ОФП, ОРУ.	2		
	Круговая тренировка	2		
	Кросс 10-20 минут. Спортивные и подвижные игры на улице. Эстафеты	2		
	Практическое тестирование. 10' бег, комплекс силового воздействия	2		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		60	

Лёгкая Атлетика	Практическая работа.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Повторение разминки с выполнением специальных легкоатлетических упражнений. Практическое тестирование: бег на 300 метров.	2	
	Развитие скоростных качеств. Ускорения по повороту, по прямой.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2	
	Тестирование в беге на 60м. Спортивные игры.	2	
	Челночный бег. Эстафеты. ОФП.	2	
	Выполнения специальной легкоатлетической разминки. . Техника передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.	2	
	Развитие скоростной выносливости через «большую эстафету» . Спортивные игры.	2	
	Повторение специальной легкоатлетической разминки. Развитие скоростных двигательных качеств .Прыжковая работа.	2	
	Повторная работа 3х60м.Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	2	
	Повторение техники бега с равномерной скоростью на мерном круге (200 метров).Упражнения на растяжение. Спортивные игры.	2	
	Развитие общей выносливости, 10 мин, ускорения на ритм, ОРУ .	2	
	Равномерный бег по самочувствию. Подвижные игры.	2	
	Итоговый контроль. Тесты для определения физической подготовленности на общую выносливость – бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.	2	

	Развитие скоростной выносливости. Бег 200 м. ОФП. Повторный бег на коротких отрезках. Спортивные игры.	2		
	Развитие скоростных качеств в беге и прыжках через эстафеты. «Большая эстафета» Спортивные игры.	2		
	Закрепление составления оздоровительной тренировки. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжение.	2		
	Упражнения на координацию, барьерные упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Фартлек. Бег с изменением скорости. ОРУ.	2		
	Комплекс беговых упражнений. Бег на время 20-30 метров.	2		
	Переменный бег . ОРУ, ОФП	2		
	Совершенствование техники бега на коротких отрезках. Многоскок .	2		
	Техника бега специальных упражнений легкоатлета. Эстафеты.	2		
	Техника бега в гору и под уклон. Силовые упражнения.	2		
	Равномерный бег 10 мин. Комплекс силовых упражнений.	2		
	Бег на координацию. Комплекс силовых упражнений.	2		

	Круговая тренировка. Равномерный бег малой интенсивности.	2		
Тема 2.2. * Спортивные игры Тема 2.2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		64	
	Практическая работа.		32	ОК 04 ОК 06 ПК 1.3
	Повторение техники и правил игры в баскетбол. Ведение мяча., штрафные броски б/б мяча, броски в движении, передача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	4		
	Закрепление техники владения б/б мяча через повторную работу и встречные эстафеты. Двухсторонняя игра.	4		
	Совершенствование техники владения б/б мяча через встречные передачи мяча. Упражнения под кольцом, броски с различных точек. Учебная игра.	4		
	Тестирование по правилам игры в б/б. Зачет по игровой деятельности.	4		
	Соревновательная деятельность двух команд по технике владения б/б мяча	4		
	Контрольное тестирование: штрафные броски в кольцо, броски в движении на время, теоретическое тестирование.	4		
	Совершенствование техники владения б/б мяча через игровой, соревновательный метод, зонная, персональная защита.	4		
	Совершенствование техники штрафного броска, трёхочкового броска. Эстафеты. Двухсторонняя игра.	4		

Тема 2.2.2. Волейбол	Практическая работа		32	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Повторение основных навыков игры в волейбол. Основные правила. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.	4		
	Повторение техники нижнего приёма. Повторение техники верхнего приёма. Учебная игра.	4		
	Совершенствование техники верхнего и нижнего приёма мяча. Учебная игра.	4		
	Совершенствование техники нижнего и верхнего приёма мяча в встречных эстафетах. Повторение техники подачи. Двухсторонняя игра.	4		
	Волейбольная разминка в парах. Развитие двигательных качеств, прыгучести. Двухсторонняя игра.	4		
	Совершенствование техники подачи. Подача в определённые зоны. Спортивные и подвижные игры.	4		
	Совершенствование техники подачи, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками. Эстафеты. «Мяч в тройках». Двухсторонняя игра.	4		
	Теоретическое и практическое тестирование по правилам игры, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками, верхней, нижней, боковой подачи. Двухсторонняя игра.	4		
	Дифференцированный зачёт		6	
Всего:			186	

Распределение учебных часов на различные темы программы для студентов 2-4 курса:

№	Темы	Всего	Из них аудиторных
1	ОФП	54	54
2	Лёгкая атлетика	50	50
3	Спортивные игры	64	64
	Теория	10	10
	Дифференцированный зачёт	6	6
	Итого	186	186

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке, гимнастические маты.

Для занятий конькобежной подготовкой:

коньки, каток, тёплые раздевалки.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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-изд.,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

1.2.2. 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>(дата обращения: 02.08.2021).

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> (дата обращения: 02.08.2021).

3. 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> (дата обращения: 03.03.2023).

4. 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: 03.03.2023).

5. 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> (дата обращения: 03.03.2023).

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 03.03.2023).

7. Агеева, Г. Ф. Плавание / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 64 с. — ISBN 978-5-507-45776-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283997> (дата обращения: 03.03.2023).

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 03.03.2023).

1.2.3. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: Роль физической культуры в общекультурном 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.	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Ведёт здоровый образ жизни. Понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности. Проводит индивидуальные занятия различной направленности.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Принимает рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.