

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

31.02.05 Стоматология ортопедическая

*Очная форма обучения на базе
среднего общего образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 06 июля 2022 г. № 531 с учетом рабочей программы воспитания по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании ЦМК, протокол № 8 от 10.04.2024 г.

Председатель ЦМК

Д.С. Курбатова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

А.В. Рогалева

Разработчик:

Гуревский А.А., преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ ИргУПС.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая.

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

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	Уметь: – 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.

Освоение дисциплины СГ.04 Физическая культура направлено на формирование:

- общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- личностных результатов:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 16 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем программы дисциплины	124
в т. ч.:	
теоретические занятия	4
практические занятия	116
в форме практической подготовки	116
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация: 1, 3 семестр - зачет 2, 4 семестр - дифференцированный зачет	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Семестр, № занятия, ФПП	Формируемые компетенции	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/-			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2		ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	
Здоровый образ жизни	Факторы риска и их влияние на здоровье. Мотивация ЗОЖ. Здоровье населения России. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Культура здоровья и вредные пристрастия.	2	I-СО № 1-т		1
	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении. Цели и задачи физической культуры.	2	I-СО № 2-т	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	1
	В том числе практических занятий	-			
Раздел 2. Легкая атлетика		-/14			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4			
Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	4			
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения.	2	I-СО ФПП № 1-т	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	I-СО ФПП № 2-т	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 2.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала	2			

	В том числе практических занятий	2			
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	I-СО ФПП № 3-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	I-СО ФПП № 4-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	I-СО ФПП № 5-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение эстафетного бега 4x100	2	I-СО ФПП № 6-н	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
	Выполнение челночного бега	2	I-СО ФПП № 7-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Раздел 3. Баскетбол		-/16			
Тема 3.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.	2	I-СО ФПП № 8-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	2	I-СО ФПП № 9-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	2	I-СО ФПП № 10-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	I-СО ФПП № 11-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	2	I-СО ФПП № 12-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса	2	I-СО ФПП № 13-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	2	I-СО ФПП № 14-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног	2	I-СО ФПП № 15-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

Раздел 4. Лыжная подготовка		-/6			
<i>Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах</i>	Содержание учебного материала	6			
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-			
	В том числе практических занятий	4			
	Обучение двухшажному попеременному ходу.	2	I-СО ФПП № 16-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	I-СО ФПП № 17-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	II-СО ФПП № 18-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Всего за первый семестр:		40/36			
Раздел 4. Лыжная подготовка		-/10			
<i>Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах</i>	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	2	II-СО ФПП № 19-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Техника передвижения одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом.	2	II-СО ФПП № 20-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.	2	II-СО ФПП № 21-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

	Техника преодоления подъемов скольжением.	2	II-СО ФПП № 22-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Техника преодоления подъемов ступанием, «полуёлочкой».	2	II-СО ФПП № 23-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Раздел 5. Гимнастика		-/8			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Отработка строевых приёмов	2	II-СО ФПП № 24-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Отработка техники акробатических упражнений	2	II-СО ФПП № 25-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение комплекса ОРУ	2	II-СО ФПП № 26-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Контроль комбинации по акробатике	2	II-СО ФПП № 27-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		-/6			
Тема 6.1. Сущность и	Содержание учебного материала	6			
	В том числе практических занятий	6			

<i>содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</i>	Разучивание профессионально значимых двигательных действий	2	II-СО ФПП № 28-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	II-СО ФПП № 29-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	II-СО ФПП № 30-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Раздел 7. Волейбол		-/ 14			
<i>Тема 7.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка</i>	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).	2	II-СО ФПП № 31-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<i>Тема 7.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</i>	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	II-СО ФПП № 32-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<i>Тема 7.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП</i>	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.	2	II-СО ФПП № 33-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног	2	II-СО ФПП № 34-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<i>Тема 7.4.</i>	Содержание учебного материала	2			

<i>Верхняя прямая подача мяча. ОФП</i>	В том числе практических занятий	2			
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	II-СО ФПП № 35-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<i>Тема 7.5. Тактика игры в защите и нападении</i>	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2	II-СО ФПП № 36-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<i>Тема 7.6. Основы методики судейства</i>	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Отработка навыков судейства в волейболе.	2	II-СО ФПП № 37-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<i>Итоговое занятие</i>	Дифференцированный зачет	2			
Всего за второй семестр:		40/40			
Всего за первый курс:		80/76			
Раздел 8. Легкая атлетика		-/6			
<i>Тема 8.1 Контрольные нормативы в беге и прыжках</i>	Содержание учебного материала	6			
	В том числе практических занятий	6			
	Выполнение контрольных нормативов в беге.	2	III-СО ФПП № 38-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	2	III-СО ФПП № 39-п	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Бег на выносливость	2	III-СО ФПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

			№ 40-н		
Раздел 9. Волейбол		-/6			
Тема 9.1 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6			
	В том числе практических занятий	6			
	Выполнение передачи мяча в парах.	2	III-СО ФПП № 41-н	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	III-СО ФПП № 42-н	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
	Игра по правилам.	2	III-СО ФПП № 43-н	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
Раздел 10. Баскетбол		-/8			
Тема 10.1 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	III-СО ФПП № 44-н	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
	Игра по правилам	2	III-СО ФПП № 45-н	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
Тема 10.2 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	III-СО ФПП № 46-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	III-СО ФПП № 47-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Раздел 11. Гимнастика		-/8			
Тема 11.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Отработка строевых приёмов	2	III-СО ФПП № 48-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 11.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практических занятий	2			
	Отработка техники акробатических упражнений	2	III-СО ФПП № 49-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Тема 11.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике	2	III-СО ФПП № 50-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	III-СО ФПП № 51-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Всего за третий семестр:		28/ 28			
Раздел 12. Лыжная подготовка		-/10			
Тема 12.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	10			
	В том числе практических занятий	10			
	Техника преодоления подъемов «ёлочкой» и лесенкой.	2	IV-СО ФПП № 52-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

	Спуски по прямой, наискось.	2	IV-СО ФПП № 53-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Способы преодоления неровностей.	2	IV-СО ФПП № 54-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Способы поворотов и торможений.	2	IV-СО ФПП № 55-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Техника выполнения приемов.	2	IV-СО ФПП № 56-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Раздел 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		-/4			
Тема 13.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий	4			
	Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	IV-СО ФПП № 57-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	IV-СО ФПП № 58-н	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2			
Всего за четвертый семестр:		16/14			
Всего за второй курс:		44/42			
Всего:		124/ 118			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч волейбольный массовый, мяч баскетбольный массовый, мяч футбольный массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных 2 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Оборудование для проведения соревнований

сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

3.2.2. Основные электронные издания

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2019. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

Научно-образовательный интернет-ресурс «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>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;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.</p>