


Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Нижегородской области  
«Арзамасский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

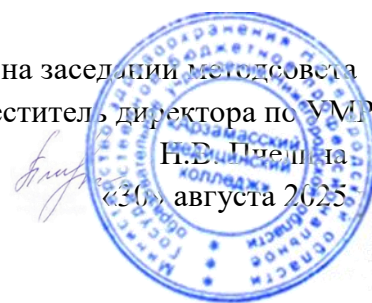
---

для специальности 31.02.01 Лечебное дело 2 курс

Рабочая программа рассмотрена  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
«30» августа 2025 г.

Председатель цикловой комиссии  
 Шмелева И.Г.,  
преподаватель высшей категории

Утверждена на заседании методсовета  
Заместитель директора по УМР  
Н.Э. Плещина  
«30» августа 2025 г.



Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. № 527)

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

#### 1.1.1. Перечень формируемых общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>46</b>
в том числе	
теоретическое обучение	-
практические занятия	<b>46</b>
самостоятельная работа	-
<i>Итоговая форма контроля – зачет</i>	-

### 3. Тематический план и содержание СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел I. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>44</b>
<i>1.1. Легкая атлетика.</i>		<i>20</i>
<b>Тема I.1.1 Техника бега. ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение техники бега в медленном темпе. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными. Бег с ускорением по сигналу. Челночный бег 5 по 20 м. Подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек.	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника бега. ОФП. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.2 Кроссовый бег. Специальные л/а упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Бег, выполнение заданий по сигналу, ходьба. ОРУ. Бег в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Прыжки. Кроссовый бег в среднем темпе-20 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Кроссовый бег. Специальные л/а упражнения. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.3 Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Прыжки в длину с места в яму. Прыжок в длину с места. Бег, выполнение заданий по сигналу, ходьба. ОРУ. Бег в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Тренировка прыжка в длину.	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Кроссовый бег. Прыжки в длину с места. Формирование ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.4 Бег на короткие дистанции (контрольный норматив).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 м.	

	<b>Практическое занятие № 4.</b> Бег на короткие дистанции (контрольный норматив). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.5</b> <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Бег 500 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100м. Выполнение техники прыжка в длину:разбег, толчок, техничный полёт и приземление.	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Бег на средние дистанции. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.6</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Длительный бег 2 км. с ходьбой. ОРУ. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования с высокого старта. Упражнения по пресс. Многоскоки.	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Бег на длинные дистанции. Формирование компетенций:ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.7</b> <b>Техника эстафетного бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег, выполнение заданий по сигналу, ходьба. ОРУ. Бег в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочкина отрезке 20 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег 4x60 м.	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника эстафетного бега. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.8</b> <b>Челночный бег. ОФП.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Развитие и совершенствование физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых способностей и т.д.)	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Челночный бег. ОФП. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.9</b> <b>Техника метания гранаты с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Бег в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подводящие упражнения при метании. Метание гранаты с места с 5-6 шагов. Общая физическая подготовка.	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Техника метания гранаты с разбега. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.1.10</b> <b>Бег на длинные дистанции (контрольный норматив).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Выполнение учебных нормативов: бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Бег на длинные дистанции (контрольный норматив). Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2

<b>1.2. Волейбол.</b>		<b>8</b>
<b>Тема 1.2.1 Техника владения мячом. Передача мяча. Подача.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Ознакомление с техникой безопасности во время игры в волейбол. Ознакомление с правилами игры в волейбол.	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника владения мячом. Передача мяча. Подача. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.2.2 Техника подачи и приёма мяча на точность.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Обучение технике нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника подачи и приёма мяча на точность. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.2.3 Индивидуальная тактика нападения в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике нападающего удара. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории передач. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов др.). Изучение применяемых игровых систем в нападении и их вариантов. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Индивидуальная тактика нападения в волейболе.. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.2.4 Индивидуальная тактика защиты в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике блокирования. Одиночный и двойной блок. Закрепление нападающего удара. Изучение применяемых игровых систем в защите и их вариантов. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Индивидуальная тактика защиты в волейболе. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>1.3 Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>
<b>Тема 1.3.1 Переход с одновременных</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Повороты на месте. Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный	

<b>ходов на попеременные и обратно.</b>	двухшажный ход. Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному. Развитие координации движения.	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.3.2 Техника конькового хода.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике конькового хода. Закрепление техники классических ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие силовой выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Техника конькового хода. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.3.3 Тактика лыжных гонок.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Повторение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Закрепление техники конькового хода. Совершенствование попеременных ходов. Развитие силовой выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Тактика лыжных гонок. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>1.4 Баскетбол</b>		<b>6</b>
<b>Тема 1.4.1 Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике ловли передач мяча с места. Обучение технике броска мяча в корзину двумя руками от груди. Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.4.2 Тактика нападения. Взаимодействие игроков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Групповое взаимодействие «тройка». Взаимодействие «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координации и скоростной выносливости.	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Тактика нападения. Взаимодействие игроков. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.4.3 Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Защита против игрока без мяча. Защита против игрока с мячом. Зонная защита(1-3-1, 1-2-2, 3-2). Прессинг (личная защита). Развитие скоростной выносливости.	

	<b>Практическое занятие № 17.</b> Тактика защиты. Зонная защита, личный прессинг. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>1.5 Гимнастика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 1.5.1</b> <b>Комплексы упражнений на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение уступами. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений, упр. на гибкость.	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Комплексы упражнений на развитие гибкости. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Тема 1.5.2</b> <b>Комплекс упражнений со скакалкой.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Упражнения со скакалкой: прыжки на время, «восьмёрка», двойное вращение. Комплекс упражнений со скакалкой.	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Комплекс упражнений со скакалкой. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Раздел II. Учебно-методические занятия</b>		<b>2</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формирование компетенций: ОК 4, ОК 8	2
<b>Всего:</b>		<b>46</b>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Открытый стадион широкого профиля и гимнастический зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

#### *Оборудование и инвентарь гимнастического зала:*

- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- мост гимнастический;
- козел гимнастический;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи;
- мячи баскетбольные (переносные);
- мячи волейбольные (переносные);
- кольцо баскетбольное (переносное);
- сетка волейбольная (переносная);
- мячи футбольные (переносные).

#### *Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:*

- беговые дорожки стадиона;
- комплект гимнастических турников;
- перекладина атлетическая;
- скамья для пресса;
- тренажер гиперэкстензия;
- брусья классические;
- сектор для прыжков в длину;
- рукоход прямой.
- мячи для метания;
- гранаты для метания;
- флажки;
- секундомеры;
- эстафетные палочки;
- рулетка.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### 4.2.1. Основные печатные издания

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

#### 4.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. - ISBN 978-5-8114- 9471-
2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978- 5-8114-7558-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - М.: Научный консультант, 2018. - 98 с. - ISBN 978-5- 6040844-8-9. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html> Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство 260 Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. - ISBN 978-5-8114-8344-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
7. 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>
8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-9320-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>
9. Конеева Е.В. 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>
10. Муллер А.Б. 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>
11. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-7886- 6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>
12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7547-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>
13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7547-6.
14. 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>.

15. 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\\_3.2.3](https://urait.ru/bcode/475602_3.2.3).

#### 4.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u>  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</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; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u>  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</p>	<p>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</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

