#### Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение

#### «Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

# 

|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

по специальности

**38.02.08 Торговое дело**

Наименование квалификации: **специалист торгового дела**

Форма обучения: **очная**

г. Оренбург, 2024

**Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура/сост. И.Н. Воробьева, С.В. Петров - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2024. - 17 с.**

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.08 Торговое дело, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.07.2023 № 548 (Зарегистрирован 22.08.2023 № 74906) и с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №06-443).

Составители\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Воробьева, С.В. Петров

Рассмотрено на заседании ПЦК естественных дисциплин

протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Максимова

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………….......................4 |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………..5 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………..13 |  |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………….…17 |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного циклаобразовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности38.02.08 Торговое дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 2.3

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 04  ОК 08 | 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 профессии / специальности | Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
| ПК 2.3 | Создавать условия для сохранности количественных и качественных характеристик товара в соответствии с требованиями действующих санитарных правил на разных этапах товародвижения | |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **132** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 124 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета на 2 курсе | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета на 3 курсе | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем часов** | | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | | **3** | | **4** |
| **2 КУРС** | | | | | | |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | | | **2** |  |  |
| **Тема 1.1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | ОК 04  ОК 08  ПК 2.3 |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»  Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Разработка дневника самоконтроля | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | **10** | |  |
| **Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы | | | **Содержание учебного материала**. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 1**  Техника низкого старта; стартовые ускорения. Бег 100 м (б/вр) |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | | | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 10-15 минут; дыхательные упражнения, техники бега на средние и длинные дистанции | 2 | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 2.**  Техника дыхания при беге на длинные дистанции.  Бег (ходьба) 10-15 мин |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | | | **Содержание учебного материала:** | 2 | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 3.**  Специальные упражнения прыгуна , ОФП |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100. Челночный бег | | | **Содержание учебного материала** | 2 | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 4.**  Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега |
| **Тема 2.5.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | | | **Содержание учебного материала** | 2 | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 5**.  Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | | | **22** | |  |
| **Тема 3.1.**  Строевые приемы | | | **Содержание учебного материала** | 2 | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 6.**  Отработка строевых приёмов |
| **Тема 3.2**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | | | **Содержание учебного материала**  Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 20 | | ОК 04  ОК 08  ПК 2.3 |
| **В том числе практических занятий и самостоятельная работа обучающихся** |
| Практическое занятие **№ 7**.  Разучивание и выполнение комплекса ОРУ без предмета | 2 | |
| Практическое занятие **№ 8**  Контроль выполнения комплекса ОРУ без предмета | 2 | |
| Практическое занятие № **9.**.  Составление и выполнение комплекса упражнений с мячом | 2 | |
| Практическое занятие **№ 10.**  Контроль умения выполнения комплекса упражнений с мячом | 2 | |
| Практическое занятие **№ 11.**  Составление и выполнение комплекса упражнений с палками | 2 | |
| Практическое занятие **№ 12.**  Контроль умения выполнения комплекса упражнений с палкой | 2 | |
| Практическое занятие **№ 13,**  Разучивание и выполнение комплекса по ритмической гимнастике | 2 | |
| Практическое занятие **№ 14.**  Контроль умения выполнения упражнений по ритмической гимнастике | 2 | |
| Практическое занятие **№ 15.**  Составление и выполнение комплекса упражнений на степах | 2 | |
| Практическое занятие **№ 16.**  Контроль умения выполнения упражнений на степах | 2 | |
| **Тема 3.3.**  **Атлетическая**  **гимнастика** | | | **Содержание учебного материала**  Требования к технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; составление комплексов упражнений с различными отягощениями (гантели, медболы, резина, эспандеры), направленность силовых упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному комплексу силовых упражнению, работа на тренажерах. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | **12** | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и самостоятельная работа обучающихся** |
| Практическое занятие **№ 17.**  Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Тренажеры | 2 | |
| Практическое занятие **№ 18.**  Выполнение комплекса упражнений с эспандерами. Тренажеры | 2 | |
| Практическое занятие **№ 19.**  Выполнение комплекса упражнений с резиной. Тренажеры | 2 | |
| Практическое занятие **№ 20.**  Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Тренажеры | 2 | |
| Практическое занятие **№ 21.**  Контроль выполнения индивидуально подобранных комплексов упражнений с отягощением | 2 | |
| Практическое занятие **№ 22.**  Самостоятельное проведение обучающимися занятия силовой направленности с применением полученных знаний. | 2 | |
| **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры** | | | | **28** | |  |
| **Тема 4.1.**  **Настольный теннис**  Игровая стойка, основные приемы игры | | | **Содержание учебного материала**  Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.Совершенствование техники владения мячом и ракеткой. Подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. Накаты слева, справа. Правила игры 1х1. Правила игры 2х2. Судейство. Учебные игры. Подвижные игры |  | | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| Практическое занятие **№ 23.**  Техника безопасности. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 2 | |
| Практическое занятие **№ 24.**  Подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. | 2 | |
| Практическое занятие **№ 25.**  Накаты слева, справа | 2 | |
| **Тема 4.2.**  Нападающий удар | | | Практическое занятие **№ 26.**  Отработка атакующих ударов, нападающего удара | 2 | |
| Практическое занятие **№ 27.**  Совершенствование техники выполнения нападающего удара |  | 2 | ОК 04  ОК 08  ПК 2.3 |
| **Тема 4.3.**  Правила игры 1х1.  Правила игры 2х2.  Судейство  **2 курс - 76 ч** | | | Практическое занятие **№ 28.**  Правила игры 1х1. Учебная игра 1х1 |  | 2 |
| Практическое занятие **№ 29.**  Учебная игра 1х1 |  | 2 |
| Практическое занятие **№ 30.**  Учебная игра 1х1. Судейство |  | 2 |
| Практическое занятие **№ 31.**  Правила игры 2х2. Учебная игра 2х2. |  | 2 |
| Практическое занятие **№ 32.**  Учебная игра 2х2. |  | 2 |
| Практическое занятие **№ 33.**  Учебная игра 2х2. Судейство |  | 2 |
| Практическое занятие **№ 34.**  Игра по упрощённым правилам | 2 | |
| Практическое занятие **№ 35.**  Игры по упрощённым правилам: одиночные, парные | 2 | |
| Практическое занятие **№ 36.**  Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 | |
| **Дифференцированный зачет** | 2 | |
| **3 КУРС** | | | | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | | **34** | | ОК 04  ОК 08  ПК 2.3 |
| **Тема 5.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | | | **Содержание учебного материала**  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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 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  Разработка дневника самоконтроля (самостоятельно) | 2 | |
| **В том числе практических занятий** | **32** | |
| Практическое занятие **№ 1-5** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда | 10 | |
| Практическое занятие **№ 6-11** Формирование профессионально значимых физических качеств | 12 | |
| Практическое занятие. **№12-16** Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 10 | |
| **Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | **22** | | ОК 04  ОК 08  ПК 2.3 |
| **Тема 6.1.**  Общая физическая подготовка  **3 курс - 56 ч** | | | **Содержание учебного материала**  Упражнения для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач;  физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой; упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств; комплексы упражнений для производственной гимнастики |  | |
| **В том числе практических занятий** | 22 | |
| Практическое занятие **№ 17**  Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | 2 | |
| Практическое занятие **№ 18**  Выполнение комплексов производственной гимнастики | 2 | |
| Практическое занятие **№ 19-20**  Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки | 4 | |
| Практическое занятие **№ 21-25**  Развитие основных физических качеств | 10 | |
| Практическое занятие **№ 26**  Самостоятельное проведение обучающимися подвижных игр и эстафет оздоровительной направленности | 2 | |
| **Дифференцированный зачет** | **2** | |
| **Всего** | | |  | **132** | | |

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3.1 Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

***оборудование спортивного зала:***

* стенка шведская
* столы теннисные
* шашки, шахматы
* скамейки
* ракетки для настольного тенниса;
* гимнастические маты;
* гантели;
* тренажеры;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* секундомеры;
* ***Технические средства обучения***:
* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.
* ***Оборудование спортивной площадки:***
* полоса препятствий
* турник разновысотный
* футбольная площадка с футбольными воротами
* беговая дорожка
* прыжковая яма
* волейбольная площадка со стойками для сетки
* баскетбольная площадка с баскетбольными щитами
* брусья параллельные

**3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Основные источники

1**.** Физическая культура : учебник для студ.учреждений СПО /. Н.В. Решетников [и др.], — М. : Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев ; — М. : Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с. — ISBN 978-5-7695-9716-9.

2. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. —2-е изд., стереотип. — М. : Спорт, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Паралимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://paralymp.ru/>. - Текст : электронный.
2. Официальный сайт Российская спортивная энциклопедия : официальный сайт. – URL: <https://libsport.ru/>. - Текст : электронный.
3. Официальный сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>. – Текст : электронный.

**3.3 Особенности обучения лиц с особыми образовательными потребностями**

В целях реализации рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура созданы и совершенствуются специальные условия с учетом нозологий обучающихся:

Для адаптации восприятия справочного, учебного, просветительского материала для лиц с ОВЗ обеспечиваются следующие условия - для слабовидящих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом типологических и индивидуальных зрительных возможностей слабовидящих обучающихся;
* печатная информация представляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается (т.е. чтение не заменяется пересказом), так же, как и записи на доске;
* обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
* предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Компенсация затруднений сенсомоторного и интеллектуального развития слабовидящих лиц с ОВЗ проводится за счет:

* исключения повышенного уровня шума на занятии и внеурочном мероприятии;
* акцентирования внимания на значимости, полезности учебной информации для профессиональной деятельности;
* многократного повторения ключевых положений учебной информации;
* подачи материала на принципах мультимедиа;
* максимального снижения зрительных нагрузок при работе на компьютере (подбор индивидуальных настроек экрана монитора, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование программных средств для увеличения изображения на экране; работы с помощью клавиатуры, использование «горячих» клавиш и др.);
* регулярного применения упражнений на совершенствование темпа переключения внимания, его объема и устойчивости;

Информативность и комфортность восприятия учебного материала на уроке обеспечивается за счет его алгоритмизации по параметрам:

* психотерапевтическая настройка;
* аудиальные стимулы к восприятию (объяснение, вопросы, просьбы повторить сказанное; четкие доступные указания, разъяснения, пояснения; контекстный аудиофон и др.);
* визуальные стимулы к восприятию (учебники, пособия, опорные конспекты, схемы, слайды презентации, иные наглядные материалы);
* кинестетические стимулы к восприятию (конспектирование, дополнение, маркирование опорного конспекта, тесты с выбором варианта ответа, жестовый выбор, запись домашнего задания, вещественное моделирование, поисковые задания, выполняемые индивидуально с использованием ноутбуков и др.);
* активные методы обучения (проблемные вопросы, дискуссии, деловые и ролевые игры, практические работы; использование метапредметных связей, связи с практикой и др.);
* организованные паузы для обеспечения здоровье сбережения.

Для слабослышащих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом особенностей психофизического развития обучающегося с нарушением слуха, состояния моторики, зрения, наличия других дополнительных нарушений;
* при наличии запросов обучающихся с нарушением слуха для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации;

Для адаптации восприятия справочного, учебного, просветительского материала обучающимся с нарушенным слухом обеспечиваются следующие условия:

* звуковая справочная информация о расписании учебных занятий дублируется визуальной информацией на сайте колледжа, на доске объявлений;
* для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (например, слово «звонок» пишется на доске);
* внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестами (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
* разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам;
* педагог не повышает резко голос, повторяет сказанное по просьбе обучающегося, использует жесты;
* перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, педагог проводит словарную работу, разбирая смысловое значение каждого слова с обязательной личностно ориентированной обратной связью с обучающимися;
* ведется запись сложной для восприятия информации, включающей в себя номер, правило, инструкцию, формулу, сложный термин, адрес и т.п.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится за счет:

* фиксации педагога на собственной артикуляции;
* использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать:  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 | 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 |
| 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;  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.  Выполнение контрольных нормативов с  учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма |