

Приложение 1.1. Рабочие программы учебных дисциплин
Приложение 2.04
к ОПОП специальности
19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик программы: Рачинский С.С., преподаватель ГБПОУ КК ВЗСТ

п.Венцы

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

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

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 ПК 3.3	<p><u>Уметь:</u></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>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>

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни.	ЛР 1
Уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России.	ЛР 3

Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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 9
Личностные результаты реализации программы воспитания, Определённые отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность к продолжению образования, к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества	ЛР 13
Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации	ЛР 15
Демонстрирующий навыки противодействия коррупции	ЛР 16
СГЦ.04 ЛР 1, ЛР 2, ЛР3, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9,, ЛР13, ЛР15, ЛР16,	

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	144
в т.ч. в форме практической подготовки	144
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	144
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов/ в том числе в форме практической подготовки	коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		30/30	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие № 2. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие № 4. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 5. Специальные упражнения прыгуна. ОФП	2	
	Практическое занятие № 6. ОФП	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение эстафетного бега 4x100.	2	
	Практическое занятие № 8. Челночный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м.	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение контрольных нормативов в беге 60 м.	2	
	Практическое занятие № 11. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м.	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м.	2	
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю).	2	
	Практическое занятие № 14. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю).	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение контрольных нормативов в беге: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	2	
Раздел 3. Волейбол		24/24	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Выполнение перемещения по зонам площадки.	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса.	2	ПК 3.3
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 22. Отработка тактики игры.	2	
	Практическое занятие № 23. Выполнение приёмов передачи мяча.	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 25. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 26. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 27. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		30/30	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 30. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	2	

	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей.	2	
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 35. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 36. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 38. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 39. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2	
	Практическое занятие № 40. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок.	2	

	Практическое занятие № 41. Выполнение контрольных упражнений: броски по точкам.	2	
	Практическое занятие № 42. Выполнение контрольных упражнений: баскетбольная «дорожка».	2	
Раздел 5. Гимнастика		30/30	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие № 43. Отработка строевых приёмов	2	ПК 3.3
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 44. Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 45. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2	
	Практическое занятие № 46. Разучивание и выполнение связок на снаряде.	2	
	Практическое занятие № 47. ППФП.	2	
	Практическое занятие № 48. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями.	2	
	Практическое занятие № 49. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	2	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 50. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	Практическое занятие № 51. Комплексы упражнений.	2	

	Практическое занятие № 52. Ритмическая гимнастика (по курсам).	2	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 53. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 54. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 55. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 56. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике.	2	
	Практическое занятие № 57. Контроль выполнения упражнений по гиревому спорту. ППФП.	2	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		18/18	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 58. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 59. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса.	2	
	Практическое занятие № 60. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 61. Отработка подач	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 62. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 63. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	

	Практическое занятие № 64. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 65. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 66. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/10	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 67. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 68. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 69. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие № 70. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 71. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет в форме практического занятия		2	
Всего		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель		
Основное оборудование		
1.	Принтер HP лазерный Laser Jet <P1005>	Не регулируемый
2.	Секундомер СОСпр-2б-2-000 2-х кнопочный 2 шт.	Не регулируемый
3.	Сетка футбольная 2 шт.	Не регулируемый
4.	Скамейка гимнастическая женская	3,5 м не регулируемый
5.	Стенка гимнастическая	1,0*3,2м не регулируемый
6.	Стол теннисный Осипрс	регулируемый
7.	Теннисный стол Wips 2 шт	регулируемый
8.	Ферма баскетбольная настенная стационарная 2 шт.	Не регулируемый
9.	Щит баскетбольный игровой	(1800*1050мм) не регулируемый
10.	Гиря 16 кг 2 шт	Не регулируемый
11.	Граната л/а 0,5кг -2 шт	Не регулируемый
12.	Граната л/а 0,7кг-2 шт	Не регулируемый
13.	Канат для перетягивания	10 м не регулируемый
14.	Канат для лазания	5м не регулируемый
15.	Конь спортивный гимнастический	регулируемый
16.	Козёл спортивный гимнастический	регулируемый
17.	Мат гимнастический 10 шт	регулируемый
18.	Мостик гимнастический	Не регулируемый
19.	Сетка для ворот футб 2 шт,	Не регулируемый
20.	Шкафы для одежды	Не регулируемый

21.	стойка для прыжков в высоту без планки	Не регулируемый
22.	Сетка волейб. с тросом	Не регулируемый
23.	Сетка баскет.пара	Не регулируемый
24.	мячи волейбольные	5
25.	мячи баскетбольные	5
26.	мячи футбольные	3

3.2. Реализация элементов практической подготовки

Практическая подготовка включает в себя, планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

Организовывать и проводить сеансы релаксации, самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

3.3. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в техникуме направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

Каждое направление имеет перечень развиваемых ОК. Это позволяет систематизировать и дифференцировать общие компетенции. Благодаря этому Программа воспитания и социализации охватывает все жизненные состояния, необходимые обучающимся любой профессии и возраста.

3.4. 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.

3.4.1. Основные печатные 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, 2022.— 599с.— (Профессиональное образование) — ISB 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 07.06.2022).

2. Аллянов, Ю.Н.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство

Юрайт, 2022.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 07.06.2022).

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко — Москва: Издательство Юрайт, 2022.— 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 07.06.2022).

Дополнительная литература:

1. 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, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336> (дата обращения: 07.06.2022).

2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086> (дата обращения: 07.06.2022).

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;	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки.

<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>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 организм</p>	<p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p>
---	--	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201089

Владелец Шайгородский Вячеслав Александрович

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024