Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
**ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»**

Утверждаю
Директор техникума

_____Д.К. Скрыльников

«27» августа 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.05 Физическая культура

## СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

по специальности
**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**
(2-3 курс)

Объем дисциплины - 124 час.

г. Белореченск, 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике**,** утвержденного приказом Министерства Просвещения от 21.04.2022 г. № 257 (ред. От 03.07.2024).

Разработчик:
Нагайчук Д.Н.– преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Обсуждено и одобрено:**
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А. Шевченко

**Рассмотрено и рекомендовано** к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026 г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** | **3** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «СГ.05. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08; ПК 3.3,

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.<br>ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.<br><br>ПК 3.3 Оценивать качество логистического сервиса. | Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 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** | **124** |
| **в том числе:** | |
| теоретические занятия | 12 |
| практические занятия | 110 |
| **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, акад. ч[2] | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **8** | |
| **Тема 1.1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04 ОК 08 |
| | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. | 2 | |
| | Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». | 2 | |
| **Тема 1.2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04 ОК 08 |
| | 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. | 2 | |
| | 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. Разработка дневника самоконтроля | 2 | |
| | **Содержание учебного материала** | 2 | |
| | **Практическое занятие №1** | | |
| | Разработка дневника самоконтроля | | |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | | **10** | |
| **Тема 2.1.** | **Содержание учебного материала** | 2 | |
| | **Практическое занятие №2** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 2.2.**<br>Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №3** | | |
| | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | | |
| **Тема 2.3.**<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №4** | | |
| | Специальные упражнения прыгуна, ОФП | | |
| **Тема 2.4.**<br>Эстафетный бег 4х100. Челночный бег | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №5** | | |
| | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | | |
| **Тема 2.5.**<br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятий №6** | | |
| | Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **18** | |
| **Тема 3.1.**<br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №7** | | |
| | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | |
| **Тема 3.2.**<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №8** | | |
| | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | |
| **Тема 3.3.** | **Содержание учебного материала** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Практическое занятие №9**<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 3.4.**<br>Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие №10**<br>Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | **2** | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 3.5.**<br>Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие №11**<br>Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | **2** | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 3.6.**<br>Основы методики судейства | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие №12**<br>Отработка навыков судейства в волейболе. | **2** | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 3.7.**<br>Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие № 13.** Выполнение передачи мяча в парах<br>**Практическое занятие №14.** Игра по упрощённым правилам волейбола<br>**Практическое занятие №15.** Игра по правилам | 6<br>2<br>2<br>2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **16** | |
| **Тема 4.1.**<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие №16**<br>Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 4.2.**<br>Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие №17**<br>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 4.3.** | **Содержание учебного материала**<br>**Практическое занятие №18** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 4.4.**<br>Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №19** | | |
| | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | |
| **Тема 4.5.**<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №20.** Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | |
| | **Практическое занятие №21** Игра по правилам | 2 | |
| **Тема 4.6**.<br>Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №22.** Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | **Практическое занятие №23** Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка.» | 2 | |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **20** | |
| **Тема 5.1.**<br>Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №24** | | |
| | Отработка строевых приёмов. | | |
| **Тема 5.2.**<br>Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №25** | | |
| | Отработка техники акробатических упражнений. | | |
| **Тема 5.3.** | **Содержание учебного материала** | 2 | |
| | **Практическое занятие №26** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №27** | 2 | |
| | Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |
| **Тема 5.3.**<br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №26** | 2 | |
| | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | | |
| | **Практическое занятие №27** | 2 | |
| | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. | | |
| **Тема 5.4.**<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | 12 | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.3 |
| | **Практическое занятие №28** | 2 | |
| | 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | | |
| | **Практическое занятие №29**. Выполнение комплекса ОРУ | 2 | |
| | **Практическое занятие №30.** Контроль выполнения комплексов ОРУ. | 2 | |
| | **Практическое занятие №31.** Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | 2 | |
| | **Практическое занятие №32.** Контроль комбинации на бревне, брусьях. | 2 | |
| | **Практическое занятие №33**. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 2 | |
| **Раздел 6. Бадминтон** | | **14** | |
| **Тема.6.1.** | **Содержание учебного материала** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Практическое занятие №34** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 6.2.**<br>Подачи | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №35** Отработка подач | | |
| **Тема 6.3.**<br>Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №36** Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | | |
| **Тема 6.4**.<br>Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практическое занятие №37**. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 | |
| | **Практическое занятие №38**. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 | |
| | **Практическое занятие №39.** Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 | |
| | **Практическое занятие №40**. Игра по правилам | 2 | |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | | **2** | ОК 04<br>ОК 08 |
| **Тема 7.1.**<br>Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | 2 | |
| | **Практических занятий №41** | | |
| | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | | |
| **Раздел 8. Плавание**[1] | | **2** | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.3 |
| **Тема 8.1.**<br>Плавание | **Содержание учебного материала** | 2 | |
| | **Практическое занятие №42** Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды | | |
| | | | |
| **Раздел 9. Лыжная подготовка**[2] | | **8** | |

[1] При отсутсвии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

[2] При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 9.1.**<br>Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.6 |
| | **Практическое занятие №43**. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 2 | |
| | **Практическое занятие №44.** Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 2 | |
| | **Практическое занятие №45.** Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 2 | |
| | **Практическое занятие №46.** Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 | |
| **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **22** | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 3.3 |
| **Тема.10.1.**<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | **22** | |
| | Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | |
| | Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | |
| | **Практическое занятие № 47** Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. | 2 | |
| | **Практическое занятие №48** Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | 2 | |
| | **Практическое занятие №49** Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | 2 | |
| | **Практическое занятие №50** Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. | 2 | |
| | **Практическое занятие №51** Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 | |
| | **Практическое занятие №52**. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 | |
| | **Практическое занятие№53.** Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Практическое занятие №54.** Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 2 | |
| | **Практическое занятие №55.** Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 | |
| **Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)** | | **2** | |
| **Всего:** | | **124** | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

#### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

#### 3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| *Результаты обучения* | *Критерии оценки* | *Методы оценки* |
|---|---|---|
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать*:*<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. |