


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Одобрено
предметной (цикловой) комиссией
общего гуманитарного и социально -
экономического цикла

Утверждаю
Директор  Р.М. Гарипова
«31» 08 2021 г.

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.
Председатель ПЦК: Ан А.В. Шакирова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий специальностей 38.00.00 Экономика и управление, в соответствии с ФГОС СПО по программе подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РТ, 05.02.18 г. №69.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

Разработчик: Сафин М.Г. - преподаватель ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

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 ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории

	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
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 25	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
Самостоятельная работа	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
<i>теоретическое обучение</i>	4
<i>лабораторные работы</i>	0
<i>практические занятия</i>	154
Консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
культура»

«Физическая

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Введение	Содержание учебного материала	4	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.		
Раздел 2 Легкая атлетика	Тематика практических занятий	20	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Бег на короткие дистанции. Техника бега на 60 и 100м.	2	
	Бег на короткие дистанции. Техника бега на 200м.	2	
	Бег на средние дистанции. Техника бега на 400м.	2	
	Бег на средние дистанции. Техника бега на 800 и 1500м.	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	2	
	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	2	
	Прыжки в высоту способом «Фосбери-флоп».	2	
	Кросс. Бег по пересеченной местности. Сдача учебного норматива в беге на 1000м(д) и 2000м (ю).	6	
Раздел 3 Спортивные игры: «Волейбол»	Тематика практических занятий	32	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Техника и тактика игры. Правила игры.	2	
	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	6	
	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	6	
	Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	
	Поддачи: верхняя прямая подача. Учебная игра.	4	
	Нападающие удары. Прямой нападающий удар.	4	
	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	Блокирование. Учебная игра.	4	
	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка	Тематика практических занятий	32	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Правила поведения студентов на занятиях лыжного спорта.	2	
	Техника передвижения на лыжах.		
	Прохождение дистанции до 3000 м свободным стилем.		
	Попеременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	4	
	Техника одновременных ходов.	2	
	Техника торможения и преодоления спусков. Торможение «плугом»	2	
	Коньковые и полуконьковые ходы.	4	
	Переход с одновременного хода на попеременный и обратно	2	
	Преодоление подъемов. Подъем беговым шагом; подъем ступающим шагом.	4	
	Одновременный двухшажный ход.	2	
	Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.	2	
	Подготовка и сдача учебного норматива на дистанции 3000м для девушек и 5000м для юношей.	4	
	Коньковые ходы.	2	

	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5000 м.	2	
Раздел 5 Спортивные игры: «Баскетбол»	Тематика практических занятий	32	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Техника и тактика игры. Правила игры. Ведение мяча, передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками и одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения с мячом и без мяча. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча.	2	
	Техника передвижении с мячом и без мяча, остановки.	2	
	Ловля мяча. Передачи одной и двумя руками. Передачи на время.	2	
	Ведение мяча. Дриблинг, отбор мяча, остановки и повороты. Ведение и бросок на время.	4	
	Броски мяча в кольцо с различных дистанций. Броски мяча в кольцо на время.	2	
	Индивидуальные действия в нападении. Игра один в один. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	4	
	Индивидуальные действия в защите. Личная опека.	2	
	Тактика командного нападения. Нападение против прессинга. Учебная игра.	2	
	Тактика командного нападения. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	4	
	Тактика командной защиты. Прессинг. Учебная игра.	2	
	Тактика командной защиты. Зонная защита. Учебная игра.	4	
	Штрафные броски. Совершенствование бросков в корзину с различных дистанций. Учебные игры.	2	
	Раздел 6 Гимнастика с основами акробатики	Тематика практических занятий	
Строевые упражнения, перестроения. ОРУ.		2	
Вольные упражнения, элементы акробатики.		2	
Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине и на брусьях.		6	
Опорные прыжки. Прыжки через козла. Прыжки через коня.		4	
Раздел 7 Легкая атлетика	Тематика практических занятий	16	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Прыжки в высоту. Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Контрольные упражнения в прыжках. Прыжки в высоту различными способами.	4	
	Прыжки в длину с разбега. Техника разбега, отталкивание, полет и приземления. Прыжки прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега различными способами.	4	
	Метание гранаты. Держание гранаты. Метание гранаты с места и с разбега. Техника разбега. Обучение бросковым шагом. Метание гранаты с места и на результат с разбега.	4	
	Толкание ядра. Держание ядра. Толкание ядра с места. Толкание с шагом; скачком. Финальные усилия. Толкание ядра с места на результат, толкания ядра со скачка.	4	
Раздел 8 Туризм	Тематика практических занятий	8	ОК 1,ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 8; ЛР 9, ЛР 25
	Элементы топографии и ориентирование на местности, движение по азимуту. Установки палаток. Укладка и переноска снаряжения. Подготовка к походу.Передвижение туристической группы	2	
	Ориентирование на местности. Подготовка к турпоходу.	2	
	Туристический поход.	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		160	

3. Условия реализации учебной дисциплины

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы: тренажерный зал; плавательный бассейн; лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий используются комплект

мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, лыжная база, плоскостные сооружения.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские, скакалки, обручи, шведская стенка, гимнастические маты, лыжный инвентарь.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели.

Технические средства обучения:

- компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

Оборудование для проведения занятия по туризму и турпохода:

- палатки, рюкзак, компас, топографические карты.

3.2 Рекомендуемая литература Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	КНОРУС, М, 2018
ОИ 2	Физическая культура и физическая подготовка	И.С.Барчуков, В.Я Кикоть.	ЮНИТИ-ДИАНА, М., 2016 znanium.com ЭБС

Дополнительные источники

	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год
ДИ 1	Лыжный спорт. Пособие для студентов.	Бутин И.М.	М.: Издательский центр «Академия», 2000
ДИ 2	Гимнастика и методика преподавания.	Смолевский В.М.	М.: Физкультура и спорт, 1987
ДИ 3	Турист на дистанции	Минхаиров Ф.Ф.	Казань: Риц «Школа», 2007
ДИ 4	Практикум по легкой атлетике	Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Г.А.	М.: Цент «Академия», 1999
ДИ 5	Легкая атлетика	Лутковский Е.М., Филипова А.А.	М.: Физкультура и спорт, 1977
ДИ 6	Упражнения и игры с мячами	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	М.: издательство НС «ЭНАС»,2002
ДИ 7	Психология физического воспитания и спорта	Е.Н. Гооунов, Б.И. Мартянов	М.: Асадема, 2000
ДИ 8	Профилактика травм у спортсменов	Башкиров Ф.В.	М.: Физкультура и спорт, 1987
ДИ 9	Спортивные игры	В.Д. Коволева	М.: Просвещение, 1988.
ДИ 10	Здоровый образ жизни	Митяева А.М.	М.: «Академия», 2008.
ДИ 11	Физическая культура	Решетников Н.В.	М., 2010.
ДИ 12	Физическая культура	Бишаева А.А.	М., 2011.
ДИ 13	Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.	Коробейников Н.К., Михеев А.А.	М.: Высшая школа, 2008.
ДИ 14	Физическая культура. Учебник для профтехобразования.	Залетаев И.П. Шеянов В.П. Загорский Б.И.	М.: Высшая школа, 2005.
ДИ 15	Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для средних специальных учебных заведений	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр «Академия» , 2000.

Интернет – ресурсы (И –Р)

1. znanium.com – электронно-библиотечная система.
 2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 5. <http://window.edu.ru/>
 6. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
 7. <http://www.metod-kopilka.ru> - Методическая копилка учителя физической культуры [Электронный ресурс
-

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p> проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения </p>		
<p> В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и </p>	<p> владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, </p>	<p> Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов </p>

<p>смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей <i>(специальности)</i></p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и</p>	<p>излагать их доступным для понимания способом.</p>	
---	--	--

<p>профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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</p>		
--	--	--