

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ «БПК»
Ибрагимов И.А.
11 июля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Ф.М.Калимуллин

Ф.М. Калимуллин
« 11 » июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
программы подготовки специалистов среднего звена
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«Общеобразовательный цикл»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления
и архивоведение»

Бугульма, 2021

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« » 2021 г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  С.А.Захарова

Внешняя экспертиза (содержательная):

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 374 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

межпредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 189 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 63 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
В форме практической подготовки	-
Практическая часть	120
Теоретическая часть	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
- Утренняя пробежка, зарядка	8
- Утренняя гимнастика	8
- Спортивные игры	18
- Ходьба на лыжах	8
- Аэробика	4
- Плавание, обливание.	8
- Вечерняя пробежка	9
Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).			6	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований.	2	2
Тема 1.2. Значение физической культуры. Структура занятий.	2	Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Структура занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную.	2	
Тема 1.3. Спорт в настоящее время.	3	Спорт – собственно-соревновательная деятельность, направленная на достижения наивысших результатов.	2	
Практические занятия №1-61.				
Раздел 2. Легкая атлетика.			12	
Тема 2.1. Спринтерский бег.	1	Низкий старт, 100 м .	2	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	2	800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1200 м.	2	
Тема 2.3. Челночный бег.	3	Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
Тема 2.4. Техника длительного бега.	4	Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени.	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег.	5	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	
Тема 2.6.	6	Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	

Техника прыжка в длину с места.				
Самостоятельная работа. Утренняя пробежка.			8	
Раздел 3. Гимнастика.			14	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения.	7	Строевые упражнения Упражнения на гимнастической стенке.	2	2
Тема 3.2. Гимнастические упражнения.	8	Упражнения на гимнастической скамейке, отжимание.		
Тема 3.3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	9	Упражнения для мышц живота.	2	
Тема 3.4. Силовые упражнения.	10	Полоса препятствий. Упражнения на перекладине- юноши, обруч-девушки.	2	
Тема 3.5. Прыжковые и силовые упражнения.	11	Прыжки через скакалку – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши.	2	
Тема 3.6. Упражнения на осанку.	12	Упражнения на осанку, координацию.	2	
Тема 3.7. Упражнения на гибкость.	13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	
Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика.			6	
Раздел 4. Спортивные игры.			20	
Тема 4.1. Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек.	14	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
Тема 4.2. Ведение мяча.	15	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
Тема 4.3. Техники бросков мяча.	16	Броски со штрафной линии – зачет.	2	

Тема 4.4. Техника передачи мяча.	17	Передача мяча в движении.	2	
Тема 4.5. Двусторонняя игра.	18	Учебная игра.	2	
Тема 4.6. Настольный теннис.	19	Н/теннис, правила игры, судейство.	2	
Тема 4.7. Подачи.	20	Н/теннис, подачи.	2	
Тема 4.8. Накаты.	21	Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
Тема 4.9. Бадминтон. Подачи.	22	Техника подач.	2	
Тема 4.10. Двусторонняя игра.	23	Игра в бадминтон.	1	
Самостоятельная работа. Спортивные игры.			10	
Раздел 5. Лыжная подготовка.			22	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	24	Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 5.2. Строевые приемы.	25	Строевые приемы на лыжах.	2	
Тема 5.3. Попеременный ход.	26	Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 5.4. Повороты.	27	Поворот «переступанием», «плугом».	2	
Тема 5.5. Одновременный одношажный ход.	28	Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 5.6. Коньковый ход.	29	Коньковый ход.	2	
Тема 5.7. Прохождение дистанции 3-5 км.	30	Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени.	2	
Тема 5.8. Эстафеты на лыжах.	31	Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 5.9.	32	Ходьба на 5 км.	2	

Ходьба на лыжах.				
Тема 5.10. Способы подъемов, спусков.	33	Способы подъемов, спусков.	2	
Тема 5.11. Способы торможения.	34	Способы торможения.	2	
Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.			10	
Раздел 6. Спортивные игры.			16	
Тема 6.1. Волейбол.	35	Двусторонняя игра.	2	2
Тема 6.2. Прием и передача мяча.	36	Многokратная передача мяча над головой.	2	
Тема 6.3. Подачи мяча.	37	Подачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.4. Правила игры.	38	Правила игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.5. Судейство игры.	39	Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.6. Двусторонняя игра.	40	Учебная игра. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.7. Регби.	41	Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 6.8. Мини-футбол.	42	Учебная игра по мини-футболу.	2	
Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Двусторонняя игра.			8	
Раздел 7. Гимнастика.			6	
Тема 7.1. Акробатические упражнения.	43	Акробатические упражнения – перекааты и кувырки.	2	
Тема 7.2. Стойка на лопатках.	44	Развитие гибкости.	2	
Тема 7.3. Стойка на голове. Мост.	45	Развитие координации, гибкости.	2	
Самостоятельная работа. Аэробика.			4	
Раздел 8. Плавание.			10	

Тема 8.1. Плавание.	46	Свободный стиль плавания.	2	
Тема 8.2. Техника плавания.	47	Изучение техники плавания.	2	
Тема 8.3. Техника стартов.	48	Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
Тема 8.4. Техника поворотов.	49	Техника поворотов.	2	
Тема 8.5. Дистанции 50м.	50	Проплывание дистанции 50м. с учетом времени.	2	
Самостоятельная работа. Свободный вид плавания.			8	
Раздел 9. Легкая атлетика.			21	
Тема 9.1. Челночный бег.	51	Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
Тема 9.2. Спринтерский бег.	52	Низкий старт, 100 м – зачет.	2	
Тема 9.3. Спортивная ходьба.	53	Спортивная ходьба с заданиями, упражнения для ног.	2	
Тема 9.4. Бег на средние дистанции.	54	400 м.-девушки, 800 м.-юноши – зачет, кросс 1500 м.	2	
Тема 9.5. Бег на выносливость.	55	Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 9.6. Техника длительного бега.	56	Кросс 2000 м.-д., 3000 м.-ю. – зачет.	2	
Тема 9.7. Эстафетный бег.	57	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	
Тема 9.8. Шестиминутный бег.	58	Шестиминутный бег.	2	
Тема 9.9. Кросс.	59	Кросс 1500 м.	2	
Тема 9.10. Бег с ходьбой.	60	Бег, чередование с ходьбой.	2	
Тема 9.11.	61	Спортивная ходьба с заданиями. Подведение итогов.	1	

Спортивная ходьба.				
Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Вечерняя пробежка.			9	
Всего			189	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование; 2016 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.
3. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2016 г.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

Дополнительные источники:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2016.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2016 г.
3. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта.– М.: Советский спорт, 2015.
4. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2015 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;- готовность к служению Отечеству, его защите; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none">- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;- освоение знаний, полученных в процессе	<ul style="list-style-type: none">- утренняя пробежка,- гимнастика,- выполнение упражнений- тестирование- устный опрос

теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности