

Министерство образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
/И.Ю.Петрова/  
«30» июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

### **СГ.04 Физическая культура**

по профессии

08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем  
жилищно-коммунального хозяйства

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физической культуры и  
ОБЖ

Протокол №11  
от 29 июня 2023 г.

**Председатель цикловой комиссии**

 /Ю.С.Медведева/

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, 18.11.2022 N 1003 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71780) в действующей редакции, с учетом примерной основной образовательной программы по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйств

Составитель (автор): Иванова О.Н., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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**

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.1. Выполнять ремонт и монтаж систем водоснабжения, водоотведения и отопления.

ПК 3.1. Выполнять ремонт и монтаж силовых и слаботочных систем зданий и сооружений, системы освещения и осветительных сетей.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b>                | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.1.<br>ПК 3.1. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br><br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br><br>основы проектной деятельности;<br><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br><br>правила и способы планирования |

|  |  |                                                                                        |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | системы индивидуальных занятий<br>физическими упражнениями<br>различной направленности |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 | 36            |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 30            |
| в т. ч.:                                           |               |
| теоретическое обучение                             | -             |
| практические занятия                               | 34            |
| Самостоятельная работа                             | -             |
| Промежуточная аттестация                           | 2             |
| Дифференцированный зачет                           |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                  | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                    | 2                                                                                                                                           | 3                                                                    | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                     |                                                                                                                                             | <b>10/10</b>                                                         |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.<br/>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        | <b>2</b>                                                             | ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1.<br>ПК 3.1.                                                             |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                     | <b>2/2</b>                                                           |                                                                                                |
|                                                                                                      | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2                                                                    |                                                                                                |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                   | -                                                                    |                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.<br/>Совершенствование техники длительного бега</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                        | <b>2</b>                                                             | ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1.<br>ПК 3.1.                                                             |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                     | <b>2/2</b>                                                           |                                                                                                |
|                                                                                                      | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                                   | 2                                                                    |                                                                                                |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                   | -                                                                    |                                                                                                |
| <b>Тема 1.3.<br/>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                       | <b>2</b>                                                             | ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1.<br>ПК 3.1.                                                             |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                     | <b>2/2</b>                                                           |                                                                                                |
|                                                                                                      | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                               | 2                                                                    |                                                                                                |

|                                                                                                 |                                                                                                                         |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                               | -            |              |
| <b>Тема 1.4.<br/>Эстафетный бег 4x100.<br/>Челночный бег</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b>     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2/2</b>   | ПК 1.1.      |
|                                                                                                 | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                      | 2            | ПК 3.1.      |
| <b>Тема 1.5.<br/>Выполнение<br/>контрольных<br/>нормативов в беге и<br/>прыжках</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b>     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2/2</b>   | ПК 1.1.      |
|                                                                                                 | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2            | ПК 3.1.      |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                                                       |                                                                                                                         | <b>12/12</b> |              |
| <b>Тема 2.1.<br/>Стойки игрока и<br/>перемещения. Общая<br/>физическая подготовка<br/>(ОФП)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b>     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2/2</b>   | ПК 1.1.      |
|                                                                                                 | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                      | 2            | ПК 3.1.      |
| <b>Тема2.2.<br/>Приемы и передачи<br/>мяча снизу и сверху<br/>двумя руками. ОФП</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b>     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2/2</b>   | ПК 1.1.      |
|                                                                                                 | Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                  | 2            | ПК 3.1.      |
| <b>Тема2.3.<br/>Нижняя прямая и<br/>боковая подача.<br/>Верхняя прямая<br/>подача. ОФП</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>2</b>     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>2/2</b>   | ПК 1.1.      |
|                                                                                                 | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                             | 2            | ПК 3.1.      |
| <b>Тема2.4.<br/>Тактика игры в защите<br/>и нападении</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                    | <b>4</b>     | ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                 | <b>4/4</b>   | ПК 1.1.      |
|                                                                                                 | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                                                | 4            | ПК 3.1.      |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
| <b>Тема 2.5.<br/>Контроль выполнения<br/>тестов по волейболу</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>    | ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1.<br>ПК 3.1. |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2/2</b>  |                                    |
|                                                                                                              | Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           |                                    |
|                                                                                                              | Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |                                    |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10/8</b> |                                    |
| <b>Тема 7.1 Сущность и<br/>содержание ППФП в<br/>достижении высоких<br/>профессиональных<br/>результатов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>    | ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.1<br>ПК.3.1   |
|                                                                                                              | 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. 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 | 2           |                                    |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8/8</b>  |                                    |
|                                                                                                              | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4           |                                    |
|                                                                                                              | Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4           |                                    |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>    |                                    |
|                                                                                                              | Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           |                                    |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>    |                                    |
| <b>Всего</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>36</b>   |                                    |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростометр, 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, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

музыкальный центр.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

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

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

10. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Методы оценки                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогздоровья 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.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов                                                                     |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Уметь:</u><br>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 | 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 | Выполнение комплекса упражнений.<br>Регулирование физической нагрузки.<br>Владение навыками контроля и оценки.<br>Подбор средств и методов занятий |

|                                  |                                                                           |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
| возможностей своего<br>организма | состояния здоровья и<br>функциональных<br>возможностей своего<br>организм |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|