

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИНЕШЕМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

**Уровень подготовки - базовый**

Квалификация – системный администратор

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**.

**Составитель:**

Казаринов С.Ю., преподаватель

---

фамилия, инициалы, должность

Рассмотрено на заседании учебно-методического объединения по предметным областям «Русский язык и литература», «Иностранные языки», «Математика и информатика», «Общественно-научные предметы (история, обществознание, география)», «Естественно-научные предметы (физика, химия, биология)», «Основы безопасности и защиты Родины», «Физическая культура»

Протокол № 1 от « 31 » августа 2024 г.

Рекомендована Методическим советом

Протокол № 1 от «31 » августа 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **Сетевое и системное администрирование**. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
<b>ОК 04</b> <b>ОК 08</b> <b>ПК 2.4</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 5.1</b>	<u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li><li>Принимать меры по отслеживанию нештатных ситуаций, бесконфликтно общаться с клиентами (пользователями), проводить очные и заочные консультации.</li></ul>	<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</li><li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li><li>Основы конфликтологии, технологии работы с клиентом, принципы организации работы малых коллективов.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	168
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	168
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	12	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 08

Совершенствование техники длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие.</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка навыков судейства в волейболе	4	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	14	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение передачи мяча в парах	8	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола	3	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по правилам	3	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для развития скоростносиловых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места,	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц	2	

в движении, прыжком. ОФП	кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

	<b>Практическое занятие.</b> Разучивание и выполнение упражнений с гирями Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Выполнение комплекса ОРУ	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Тема 6.2.</b> Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка подач	2	
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по правилам	2	

<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 04, ОК 08
Лыжная подготовка	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	6	
	<b>Практическое занятие.</b> Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	6	
	<b>Практическое занятие.</b> Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема.9.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 08, ПК 2.4, ПК 4.1, ПК 5.1,
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<b>Практическое занятие.</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> 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.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Формирование профессионально значимых	2	

	физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	<b>Практическое занятие.</b> Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

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

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

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

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

- *технические средства обучения:* компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-94062 -Текст: непосредственный **3.2.2.**

##### **Электронные издания**

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

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

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

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

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

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Понимать 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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Уметь: 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 профессии/ специальности.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.