



Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины СГЦ.04. Физическая культура обязательной части социально-гуманитарного учебного цикла образовательной программы специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), вид – Театральное творчество.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 года, приказ № 1099.

### **Рецензенты:**

Преподаватель физической культуры,  
старший преподаватель кафедры  
педагогике, русского языка и гуманитарных  
дисциплин КГИК

Коротько С.В.

Преподаватель физической культуры  
ЧУ ПОО «Кубанский техникум экономики  
и недвижимости»

Жиленко А.В.

### **Составитель:**

Шутько Александр Павлович, преподаватель отделения СПО

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения СПО 28 мая 2026 г. (протокол № 05), одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом Краснодарского государственного института культуры 29 мая 2026 г. (протокол № 10).

© Шутько А.П., 2026  
© КГИК, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «СГЦ.04 Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГЦ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), вид – Театральное творчество.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08, ПК 2.1, ПК.2.5.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности
ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> 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
ПК.2.1	- пользоваться специальной литературой	- методические основы организации и планирования учебного процесса; - требования к личности педагога; - особенности организации педагогического наблюдения
ПК 2.5	-общаться и работать с людьми разного возраста	

### **1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов.

## **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>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>162</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	162
Промежуточная аттестация: зачет в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, зачет с оценкой в 8 семестре	

## 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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<i>3 семестр: 32 часа (6 лекц.+26 пр.)</i>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6/0</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</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»	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</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	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>30/30</b>	

<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. 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>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>			
<i>4 семестр: 44 часа (44 пр.)</i>			
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. 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>52/52</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. 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 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. 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>	8	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>			

	<b>5 семестр: 26 часов (26 пр.)</b>		
<b>Тема 3.5. (продолжение)</b> Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. 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>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	6	
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	ПК 2.1, ПК.2.5
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>			
<b>6 семестр: 34 часа (34 пр.)</b>			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>22/22</b>	
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5,
	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	

<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц 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 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	3	
	Практическое занятие. Игра по правилам	3	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	3	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	3	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>18/18</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

упражнений	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		ПК 2.1, ПК.2.5
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>			
<b>7 семестр: 22 часа (22 пр.)</b>			
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>18/18</b>	
<b>Тема.6.1.</b>  Игровая стойка,	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
Поддачи	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка подач		
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
Судейство соревнований по бадминтону	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1, ПК.2.5
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>			
<b>8 семестр: 10 часов (10 пр.)</b>			
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			ОК 04 ОК 08
<b>Тема.8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/8</b>	
Сущность и содержание ППФП в достижении	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и		

высоких профессиональных результатов	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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 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.		ПК 2.1, ПК.2.5
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<b>Промежуточная аттестация: зачет с оценкой</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>168/162</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**

#### **Основные источники:**

1. Общая физическая подготовка : оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 28 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618231> (дата обращения: 20.03.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования [СПО] / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 314 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-5994-8. – Текст : непосредственный.

### **Дополнительные источники:**

1. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 20.03.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие [для СПО] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2018. – 336 с. – Текст : непосредственный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 20.03.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Знать:</b>            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;            психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности;            пользоваться специальной литературой, делать педагогический анализ используемых произведений;            - общаться и работать с людьми разного возраста;            - организовывать взаимодействие с родителями обучающихся;            - правильно разрешать конфликтные ситуации и способствовать их предотвращению;</p> <p><i>Формируемые в рамках ПК:</i></p>	<p>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 профессии;            проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.            Тестирование.            Результаты выполнения контрольных нормативов            Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>

<p>- методические основы организации и планирования учебного процесса; - требования к личности педагога; - особенности организации педагогического наблюдения</p>		
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> 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; организовывать работу коллектива и команды; роль роль семьи и социума в формировании и развитии личности ребенка; <i>Формируемые в рамках ПК:</i> - пользоваться специальной литературой -общаться и работать с людьми разного возраста</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>