


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Холохоева
«30» _____ 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

Специальность:	44.02.02. «Преподавание в начальных классах»
Обучение:	по программе углубленной подготовки
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	Основное общее и среднее общее образование
Квалификация:	«Учитель начальных классов»
Форма обучения:	Очная, заочная

**Назрань
2022**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) от 27 октября 2014 г. № 1353 по специальности среднего профессионального образования по специальности 44.02.02. «Преподавание начальных классов».

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж экономики и права».

Разработчик: Мартазанов А.М., преподаватель ЧПОУ «КЭиП».

Рассмотрена, одобрена и утверждена на заседании кафедры социально-педагогических дисциплин.

Согласовано зав. кафедрой _____ Л. Б. Мержоева

Протокол № ___ от «___» _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

Пояснительная записка

Занятия физической культурой являются одним из основных элементов системы профессиональной подготовки специалистов. Главная цель обучения в среднем профессиональном учебном заведении – приобретение студентами профессиональной компетенции, составным элементом которой является коммуникативная компетенция.

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения курса физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02. «Преподавание начальных классов», квалификация – учитель начальных классов.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, общеобразовательные дисциплины (ОУД.07).

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цели дисциплины:

-направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда-формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;

- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;

- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;

- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых и технических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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;

метапредметных:

- 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

учебной дисциплины: Для очной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

Для заочной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 226 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические работы	111
Самостоятельная работа студента (всего)	117
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические работы	2
Самостоятельная работа студента (всего)	226
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов (очная форма)	Объем часов (заочная форма)	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<p style="text-align: center;">Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	2	1
	<p>Практическая работа:</p>	10	2	2
	<p>Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	20	30	3

<p>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p>	2		1
	<p>Практическая работа: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	20	2	2
	<p>Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому Занятию.</p>	20	34	3
<p>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>		2	1
	<p>Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору).</p>	20	2	2

	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию.	20	40	3
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		-	1
	Практическая работа: Гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры (по выбору).	20	-	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию.	20	40	3
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения		-	1

	работоспособности.			
	Практическая работа: Спортивные игры (по выбору). Кроссовая подготовка. Гимнастика.	20	-	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию.	21	40	3
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	-	1
	Практическая работа: Гимнастика. Спортивные игры (по выбору). Кроссовая подготовка.	21	-	2
	Самостоятельная работа студентов: Работа с конспектами и дополнительными источниками при подготовке к практическому занятию	17	40	1
	Итого:	234	234	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

31. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы; читального зала с выходом в Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя; рабочие места по количеству обучающихся; доска.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- 1.Коврик мат синий.
- 2.коврик мат серый.
- 3.Экспандер грудной.
- 4.Набор мячей для настольного тенниса.
- 5.Ракетка для настольного тенниса.
- 6.Экспандер универсальный.
- 7.Экспандер пружинный.
- 8.Экспандер универсальный А – 912.
- 9.Мяч гимнастический с насосом 65 см.
- 10.Мяч гимнастический с насосом 55 см.
- 11.Мяч волейбольный.
- 12.Скакалка.
- 13.Футболки женские.
- 14.Футболка мужская.
- 15.Коврик мат синий.
- 16.Футболка мужская чёрная.
- 17.Бадминтон 2 ракетки в сетке.
- 18.Обруч.
- 19.Обруч металл.
- 20.Насос для мяча.

Технические средства обучения:

компьютер, проектор, экран (стационарные или переносные).

32. Требования к педагогическим кадрам по реализации рабочей программы по специальности должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 лет.

33. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.

Учебно-методическая документация по дисциплине «Физическая культура» включает: лекции; практические работы, тематика по докладам, тестовые задания, перечень вопросов к текущей и промежуточной аттестации.

34 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2017. - 493 с. - Серия: Профессиональное образование.
2. Катранов А.Г. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.
3. Пагиев В.Б. Физическая культура: учебное пособие. В.Б. Пагиев. Пятигорск: Рекламно – информационное агентство на КМВ, 2012. – 96с.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— М.: Советский спорт, 2015.— 176 с.
3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие./ Ишмухаметов М.Г.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.
4. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах: учебное пособие/ Марченко А.Л.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно- педагогический государственный университет, 2012.— 193 с.
5. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.

Интернет-ресурсы:

1. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: [www. srbniiifk. ru/conception. dok](http://www.srbniiifk.ru/conception.dok)
2. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: [lib. Sportedu./ru/press/fkvot/2010 №2/p24-26/htm](http://lib.Sportedu.ru/press/fkvot/2010 №2/p24-26/htm).
3. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: [www. mirrabort./com/work_4900. html](http://www.mirrabort./com/work_4900.html).
4. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: [www. ipkps. psu.edu. ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp](http://www.ipkps.psu.edu.ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp).
5. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья:

www.zone-x.ru/chowtov

6.Физическая культура в профильном обучении: sp. 1 september/
ru/2010/17/15. htm

Журналы и словари:

1."Вестник Волгоградского государственного университета" издается с 1996г. Волгоград.

2.Физическое образование в вузах. Издательство:Издательский дом Московского физического общества. Год основания журнала: 1995. Страна: Россия. Москва.

3.Журнал «Физиотерапия, бальнеология и реабилитация». Издательство: Медицина. Год основания журнала:2002.

4.Шатров В.В. Спортивный справочник студента МГПУ/ Шатров В.В., Дронов В.Я.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 260 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
	Теоретическая часть
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Изучение вопросов здоровья человека, его ценности и значимости для профессионала. Понимать взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Знание влияния экологических факторов на здоровье человека. Изучение вопросов о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Изучение влияния наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Ознакомление с рациональным питанием и профессией. Изучение режима в трудовой и учебной деятельности. Применять активный отдых. Использование гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью: закаливания, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Проведения профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

<p>Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>
<p>Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>