

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«16» июня 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
39.02.01 Социальная работа

Квалификация: Специалист по социальной работе

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.05. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.05. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
ЛР 2.	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России		
ЛР 5.	Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля		
ЛР 8.	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	92

Промежуточная документация	4
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета с оценкой</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Семестр 1			
Раздел 1. Оценка уровня физического развития		6	
Тема 1.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Практическое занятие: 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	2	ОК 08
Тема 1.2. Определение уровня физической подготовленности	Практическое занятие: 1. Тесты на определение физической подготовленности. 2. Обработка результатов тестирования. 3. Написание реферата на тему: «Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья».	4	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: 1. Высокий старт до 40м. 2. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Инструктаж по ТБ. 6. Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам. Подготовка сообщения. 7. Правила и проведение соревнований по легкой атлетике.	10	ОК 08

Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие: 1. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Развитие выносливости 4. Разработка и проведение фрагментов занятий по легкой атлетике. 5. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	6	ОК 08
Тема 2.3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	Практическое занятие: 1. Бег 100м на результат. Бег 20 мин. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие выносливости. 5. Соревнования по легкой атлетике. 6. Кросс. 7. Специальные беговые упражнения.	2	ОК 08
Тема 2.4. Кросс.	Практическое занятие: 1. Бег 40 мин. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие выносливости. 5. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК 08
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		10	
Тема 3.1. Общефизическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельная работа: 1. ОРУ. Строевые упражнения. 2. Упражнения с внешним сопротивлением. 3. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. 4. Упражнения с отягощениями. 5. Развитие силы. 6. Инструктаж по ТБ	6	ОК 08
Тема 3.2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.	Практическое занятие: 1. Прыжки через скакалку за 1мин на результат. 2. ОРУ. Строевые упражнения. 3. Упражнения с внешним сопротивлением. 4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. 5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК 08

	Практическое занятие: 1. ОРУ. 2. Комплекс упражнений для развития силы.	2	
Семестр 2		10	
Тема 3.3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	Практическое занятие: 1. Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. 2. ОРУ. Строевые упражнения. 3. Упражнения с внешним сопротивлением. 4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. 5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК 08
Тема 3.4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: 1. Подтягивания на результат. 2. ОРУ. Строевые упражнения. 3. Упражнения с внешним сопротивлением. 4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. 5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК 08
Тема 3.5. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	Самостоятельная работа: 1. Отжимания на результат. 2. ОРУ. Строевые упражнения. 3. Упражнения с внешним сопротивлением. 4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. 5. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6	ОК 08
Раздел 4. Гимнастика.		20	
Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	Практические занятия 1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2. Соблюдение гигиенических требований. 3. Требования к экипировке. 4. Требования безопасности перед началом, во время занятий. 5. Требования безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий.	2	ОК 08

Тема 4.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование строевых упражнений 2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3. Обучение тех стойки на лопатках. 4. Проведение эстафеты с гимнастической палкой. 5. Составление комбинаций на снарядах. 6. Имитация техники двигательных действий. 7. Составление комплекса физических упражнений на гибкость. 8. Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся».	8	ОК 08
Тема 4.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие	Практические занятия 1. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. 2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (на скамейке). 3. Проведение подвижной игры на внимание. 4. Имитация техники двигательных действий. 5. Составление комплекса физических упражнений на гибкость. 6. Разработка целей, задач урока гимнастики по теме. 7. Выполнение комплексов на воспитание физических качеств. 8. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	2	ОК 08
Тема 4.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2. Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3. К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4. Комплексная релаксация. 5. Составление комплекса физических упражнений на гибкость. 6. Разработка конспекта урока гимнастики по теме. 7. Выполнение комплексов на воспитание физических качеств.	6	ОК 08
Промежуточная аттестация		2	
Семестр 3		28	

<p>Тема 4.5. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Повторение техники на сохранение равновесия</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2. Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3. Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия. 4. Составление комплекса физических упражнений на гибкость. 5. Разработка целей, задач урока гимнастики по теме. 6. Выполнение комплексов на воспитание физических качеств. 	2	ОК 08
<p>Тема 4.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочны учётом. Комплекса упражнений - кувьрки (вперёд и назад)</p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2. Кувьрки (вперёд и назад). 3. Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка». 	4	ОК 08
<p>Тема 4.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Повторение комплекса упр. со скакалкой. 2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4. Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице. 5. Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок 6. Закрепление техники лазания по канату 	2	ОК 08
<p>Тема 4.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату</p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2. Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3. Проведение подвижной игры на внимание. 4. Подъём с переворотом на турнике. 5. Ритмическая гимнастика. 	6	ОК 08

<p>Тема 4.9. Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учёт тех лазания по канату. 2. Знание висов и хватов. 3. Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4. Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон». 5. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость. 6. Выполнение упражнений на осанку 	2	ОК 08
<p>Тема 4.10. Учёт техники выполнения упражнений «мост» и стоек.</p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2. Проведение подвижных игр на внимание. 3. Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. 4. Выполнение комплекса упражнений на растяжку 	4	ОК 08
<p>Тема 4.11. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.</p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование акробатических элементов. 2. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. 3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 4. Техника безопасности занятий. 	4	ОК 08
<p>Тема 4.12 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника коррекции фигуры 2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций 3. Выполнение упражнений для рук 4. Выполнение упражнений на выносливость 5. Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок 	4	ОК 08
<p>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</p>		12	

Тема 5.1. Прием сверху, снизу. Правила игры.	Практическое занятие: 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча. 3. Прием мяча двумя руками снизу. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Инструктаж по ТБ. 2. Изучение правил игры в волейбол. 3. Проработка учебной и специальной литературы. 4. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. 5. Отработка элементов игры.	6	
Тема 5.2. Прием сверху, снизу. Подача. Правила игры.	Самостоятельная работа: 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча. 3. Прием мяча двумя руками снизу. 4. Верхняя и нижняя прямая подача. 5. Учебная игра.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Развитие координационных способностей. 2. Инструктаж по ТБ.	2	
<u>Семестр 4</u>		12	
Тема 5.3. Блокирование. Нападающий удар. Правила игры.	Практическое занятие: 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча. 3. Прием мяча двумя руками снизу. 4. Прямой нападающий удар. 5. Позиционное нападение.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 6. Одиночное и групповое блокирование. 7. Учебная игра. 8. Развитие координационных способностей.	2	

Тема 5.4. Учебная игра.	Самостоятельная работа: 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча. 3. Прием мяча двумя руками снизу. 4. Прямой нападающий удар.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Правила игры. 2. Учебная игра. 3. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. 4. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2	
Тема 5.5. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Самостоятельная работа: 1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 2. Верхняя передача мяча. 3. Прием мяча двумя руками снизу. 4. Прямой нападающий удар.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Позиционное нападение. 2. Одиночное и групповое блокирование. 3. Учебная игра. 4. Развитие координационных способностей.	2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.		24	
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа: 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча 2. Овладение техникой передачи и броска мяча с места 3. Овладение техникой ведения мяча в баскетболе 4. Овладение техникой передачи мяча в баскетболе 5. Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	4	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение контрольных нормативов: ведение, передача, бросок мяча с места 2. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	

Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники выполнения ведения, передачи мяча 2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места 3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении 4. Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок» 5. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 6. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	4	ОК 08
Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска 2. Совершенствование техники ведения мяча 3. Совершенствование техники ловли мяча 4. Совершенствование техники передачи мяча в колонне и кругу 5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Выполнение контрольных нормативов 2. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
Тема 6.4. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	Самостоятельная работа: Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2	
Тема 6.5. Баскетбол. Учебная игра.	Самостоятельная работа: 1. Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Тренажерный зал

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Канделаки, 15

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Спортивный зал

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Канделаки, 15

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Универсальный спортивный зал

368604,

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 10 (1 эт.)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий)

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Буйнакского, 29;

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
2. Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2021. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
[//www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>