Приложение №

Рабочая программа ОУП.07

**Физическая культура**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

2021

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. .Лепсе»

(ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе)

Разработчик:

Веряскина Н.П., преподаватель ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_ 20\_\_\_г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 9 |
| 1. условия реализации учебноГО ПРЕДМЕТА | 18 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебноГО ПРЕДМЕТА | 21 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.07 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебного предмета предназначена для изучения физической культуры в ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе при реализации образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования на основе требований соответствующих федеральных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (часть 3 статьи 68 Федерального закона об образовании).

**1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Общеобразовательный цикл.

**1.3. Результаты освоения предмета**

**1.3.1. Таблица соответствия личностных и метапредметных результатов общим компетенциям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | - |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  готовность к служению Отечеству, его защите; | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | 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). |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | 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 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития  и физических качеств; |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | 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 |  |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | 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;  потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | 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; |

**1.3.2 .Предметные результаты изучения учебного предмета**

В процессе изучения учебного предмета Физическая культура к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов (информационных, творческих, социальных, прикладных и др.)**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
30. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
31. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
32. Место физической культуры в общей культуре человека.
33. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
34. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
35. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
36. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
37. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
38. Современные виды двигательной активности.
39. Двигательная активность и здоровье человека.
40. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
41. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
42. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
43. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
45. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
46. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
47. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
48. Личности в современном олимпийском движении.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета**

**ОУП.07 Физическая культура:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 173 часа,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

самостоятельная работа обучающегося 56 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **173** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 117 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **56** |
| в том числе: |  |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению зачётных требований ВФСК ГТО. | 56 |
| Промежуточная аттестация в форме | ***Зачёт, дифференцированный зачёт*** |

**2.2.Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень усвоения темы** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Практическая часть** |  | | **117** | **2** |
| **Тема 1.1.**  **Общая физическая**  **подготовка** | Самостоятельная работа обучающихся.  **Двигательные действия.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.  1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  2. Написание реферата на тему «Общая физическая подготовка». | | **8** | *3* |
| **Тема 1.2**  **Лёгкая атлетика** |  | | **24** |  |
|  | 1 | Ходьба и бег. Основы техники движений. | 2 | 3 |
| 2 | Особенности дыхания в процессе бега. | 2 |
| 3 | Бег на короткие дистанции, бег с ускорением**.** | 2 |
| 4 | Повторный бег. Бег по повороту. | 2 |
| 5 | Низкий старт, стартовый разгон. | 2 |
| 6 | Техника и тактика эстафетного бега. | 2 |
| 7 | Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге. | 2 |
| 8 | Техника бега по твёрдому и мягкому грунту. | 2 |
| 9 | Основы техники легкоатлетических прыжков. | 2 |
| 10 | Техника метания легкоатлетических снарядов. | 2 |
| 11 | Метание гранаты с места, с разбега. | 2 |
| 12 | Закрепление изученных элементов. | 2 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  2.Написание реферата по теме «Лёгкая атлетика». | **8** |
| **Тема 1.3**  **Гимнастика** |  | | **20** |  |
| 1 | Строевые приёмы, гимнастические перестроения. | 2 | 3 |
| 2 | Комплекс вольных упражнений. | 2 |
| 3 | Элементы акробатики. Переворот боком. | 2 |
| 4 | Элементы атлетической гимнастики. | 2 |
| 5 | Виды упражнений на гимнастических снарядах. | 2 |
| 6 | Техника упражнений на низкой перекладине. | 2 |  |
| 7 | Техника упражнений на высокой перекладине. | 2 |  |
| 8 | Висы и их варианты, подтягивания. | 2 |  |
| 9 | Разновидности опорного прыжка: | 2 |  |
| 10 | Техника лазания по канату в два и три приёма. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.  2. Написание реферата по теме «Гимнастика». | **6** |  |
| **Тема 1.4**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** |  | | **14** | 3 |
| 1 | Разновидности стоек и перемещений. | 2 |  |
| 2 | Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 3 | Способы ведения мяча. Виды бросков. | 2 |  |
| 4 | Различные способы выбивания мяча. | 2 |  |
| 5 | Тактика нападения: учебная игра. | 2 |  |
| 6 | Тактика защиты: учебная игра. | 2 |  |
| 7 | Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по баскетболу. | **6** |  |
| **Тема 1.5**  **Лыжная подготовка** |  | | **22** | 3 |
| 1 | Значение лыжного спорта для организма занимающихся. | 2 |  |
| 2 | Подбор и подготовка лыжного инвентаря. | 2 |  |
| 3 | Строевые упражнения с лыжами. | 2 |  |
| 4 | Основы техники передвижения на лыжах. | 2 |  |
| 5 | Виды и способы лыжных ходов. | 2 |  |
| 6 | .Техника преодоления подъёмов, спусков. | 2 |  |
| 7 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 2 |  |
| 8 | Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. | 2 |  |
| 9 | Техника перехода с хода на ход. | 2 |  |
| 10 | Тактика лыжных эстафетных гонок. | 2 |  |
| 11 | Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Катание на лыжах в свободное время.  2. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка». | **8** |  |
| **Тема 1.6**  **Спортивные игры.**  **Волейбол.** |  | | **18** | **3** |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Разновидности стойки волейболиста. | 2 |  |
| 3 | Способы перемещений в волейболе. | 2 |  |
| 4 | Разновидности подачи мяча. | 2 |  |
| 5 | Способы передач мяча. Выход под мяч. | 2 |  |
| 6 | Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного. | 2 |  |
| 7 | Тактика нападения: действия игроков. | 2 |  |
| 8 | Тактика защиты: действия игроков. | 2 |  |
| 9 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по волейболу. | **6** |  |
| **Тема 1.7**  **Спортивные игры.**  **Футбол** |  | | **18** | 3 |
| 1 | Понятие о технике. Основы игры. | 2 |  |
| 2 | Виды и способы передвижений. | 2 |  |
| 3 | Способы ведения мяча по прямой. | 2 |  |
| 4 | Техника игры вратаря. | 2 |  |
| 5 | Способы передачи и остановки мяча. | 2 |  |
| 6 | Разновидности ударов по мячу. | 2 |  |
| 7 | Тактика нападения: действия игроков без мяча. | 2 |  |
| 8 | Тактика защиты: действия игроков. | 2 |  |
| 9 | Функции игроков. Системы игры. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучение правил по футболу. | **6** |  |
| **Тема 1.8**  **Профессионально-**  **прикладная**  **физическая**  **подготовка (ППФП)** | Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) входит в каждый раздел программы, в любой части занятия.  1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.  2. Формирование профессионально-значимых физических качеств. | |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.  1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время. | | **8** |  |
|  | **Дифференцированный зачёт** | | **1** |  |
|  | **Всего:** | | **173** |  |

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 УчебнОГО предметА**

**3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебный предмет реализуется при наличии универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, антенны, стойки; столы, сетки и ракетки для игры в настольный теннис; секундомер;

оборудование для силовых упражнений (гантели, штанги);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, бревно, канат, обручи, маты, скакалки;

оборудование для прыжков в высоту (стойки, планка, маты);

оборудования для метания (флажки, мячи, гранаты, рулетка);

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжная база с лыжехранилищем, лаборантская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Технические средства обучения:**

**-** музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучающих фильмов и презентаций;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**Учебно-методические пособия для обучающихся**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ .ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2016.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф .образования. — М., 2016.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2016.
4. Решетников Н.В.,Кислицын Ю.Л.,Палтиевич Р.Л.,Погадаев Г.И.Физическая культура: учеб. пособие для препод. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017.

**Учебно-методические пособия для преподавателей**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов - М.: Гардарики, 2017. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 366с.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб .пособие. — М., 2016.
4. Евсеев Ю.И.Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2017.
5. Кабачков В.А.Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культур в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —Тюмень, 2017. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

**Интернет-ресурсы**

* www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
* www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
* www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2016).
* Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
* Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные результаты изучения учебного предмета** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | выполнение индивидуальных заданий |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | выполнение индивидуальных заданий |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | выполнение индивидуальных заданий |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | практическая проверка |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | практическая проверка |