

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

15.02.19 Сварочное производство

(для 2025 года набора)

Форма обучения: очная

Феодосия, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Организация-разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчики:

Преподаватель С.И. Чёрман

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от «05» мая 2025 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от «07» мая 2025 г.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от «12» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	9
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является *обязательной* частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования, по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих и профессиональных компетенций: ОК 4, ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	обучающийся знает: – 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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	168
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем всего, в том числе:	156
- лекции	
- практические занятия	156
- лабораторные работы	
- консультации	
Самостоятельная работа обучающихся	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	Практическое занятие № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы	Практическое занятие № 2 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 3 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	Практическое занятие № 4 Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м	2	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие № 5 Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.	2	
Тема 2.4. Метание гранаты.	Практическое занятие № 6 Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.	2	
Тема 2.5. Прыжки в	Практическое занятие № 7	2	

длину с разбега.	Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».		
Тема 2.6. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 8 Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.7. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие № 9 Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.	2	
Тема 2.8. Бег на средние дистанции	Практическое занятие № 10 Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.10. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие № 12 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	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
Раздел 3. Футбол		12	
Тема 3.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 13 Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 14 Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	

Тема 3.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 15 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	
Тема 3.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 16 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	
	<i>Всего за 1 семестр</i>	<i>34</i>	
Тема 3.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 17 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие № 18 Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 4. Волейбол		18	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие № 19 Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие № 20 Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие № 21 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 22 Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 4.5. Тактика	Практическое занятие № 23	2	

игры в защите и нападении	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 4.6. Основы методики судейства	Практическое занятие № 24 Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие № 25 Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 26 Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 27 Игра по правилам	2	
Раздел 5. Бадминтон		16	
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие № 28 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Подачи	Практическое занятие № 29 Отработка подач	2	
Тема 5.3. Нападающий удар	Практическое занятие № 30 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие № 31 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 32 Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 33 Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	4	
	<i>Всего за 2 семестр</i>	38	
Раздел 6. Учебно-методический		8	
Тема 6.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Практическое занятие № 34 Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль	2	ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Основы	Практическое занятие № 35	2	

методики воспитания скоростных качеств	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		
Тема 6.3. Основы методики воспитания гибкости.	Практическое занятие № 36 Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.	2	
Тема 6.4. Основы методики воспитания ловкости	Практическое занятие № 37 Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.	2	
Раздел 7. Гимнастика		16	
Тема 7.1. Строевые приемы	Практическое занятие № 38 Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08
Тема 7.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 39 Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 7.3. Гиревой спорт (юноши). Упражнения на бревне (девушки).	Практическое занятие № 40 Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	Практическое занятие № 41 Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши). Разучивание и выполнение упражнений, ритмическая гимнастика (девушки)	2	
Тема 7.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практическое занятие № 42 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	2	
	Практическое занятие № 43 Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие № 44 Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие № 45	2	

	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике		
Раздел 8. Настольный теннис		10	
Тема 8.1. Настольный теннис	Практическое занятие № 46 Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 47-49 Игра по правилам	6	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	<i>Всего за 3 семестр</i>	<i>34</i>	
Раздел 9. Баскетбол		20	
Тема 7.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие № 50 Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08
Тема 9.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 51 Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 9.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие № 52 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 9.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие № 53-54 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 9.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 55-56 Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 57 Игра по правилам	2	
Тема 9.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие № 58 Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 59	2	

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 10. Учебно-методический		8	
Тема 10.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	Практическое занятие № 60 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 10.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие № 61 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
Тема 10.3. Массаж.	Практическое занятие № 62 Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	<i>Всего за 4 семестр</i>	28	
Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	ОК 04 ОК 08
Тема. 11.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 63 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие № 64 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 65 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие № 66 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	<i>Всего за 5 семестр</i>	8	
Раздел 12. Оздоровительная гимнастика.		6	ОК 04 ОК 08
Тема 12.1. Атлетическая гимнастика. Специальный	Практическое занятие № 67 Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса,	2	

комплекс упражнений	туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 12.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие № 68 Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	
Тема 12.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие № 69 Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	
Раздел 13. Учебно-методический		8	
Тема 13.1. Основы методики развития общей выносливости.	Практическое занятие № 70 Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 13.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	Практическое занятие № 71 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Тема 13.1. Основы методики развития общей выносливости.	Практическое занятие № 72 Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.	2	
Тема 13.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	Практическое занятие № 73 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Раздел 14. Общая физическая подготовка.		12	
Тема 14.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.	Практическое занятие № 74 Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения	2	ОК 04 ОК 08

	(ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.		
Тема 14.2. Основы методики воспитания ловкости.	Практическое занятие № 75 ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.	2	
Тема 14.3. Основы методики воспитания качества гибкости.	Практическое занятие № 76 Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающийся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).	2	
Тема 14.4. Основы методики воспитания силовых качеств.	Практическое занятие № 77 Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.	2	
Тема 14.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	Практическое занятие № 78 Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	<i>Всего за 6 семестр</i>	26	
	Всего практических занятий	156	
	Всего самостоятельной работы	12	
	Всего:	168	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал с раздевалками;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса;
- учебно-методический комплекс.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 9) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.