ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ Аласева Т.Ю.

Приказ №_____ о/д от _____ сентября 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура
Для специальности
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

2-4 курс, приём 2024 г.
2025-2028 уч. год

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе требований:

— Федерального государственного образовательного стандарта по специальности: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 7 июля 2022 г, № 535.

Разработчик:
Селюков В.Н, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ФК ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1, от 27.08.2024 г.

председатель ПЦК: _____ /А.В. Ибрагимов/

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1, от 27.08.2024 г.

председатель педагогического совета: _____ /Т.Ю. Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» выполнена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Учебная дисциплина «Физическая культура» формирует знания, и умения необходимые для будущей трудовой деятельности выпускников образовательных учреждений СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе
ПК 1.2.	Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте.
ПК 1.4.	Выполнять действия на этапах тушения пожара.
ПК 1.5.	Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях.
ПК 1.9.	Осуществлять несение службы в аварийно-спасательных формированиях и пожарно-спасательных подразделениях.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен сформировать личностные результаты:

Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	**ЛР 6**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и	**ЛР 9**

пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	
Сохраняющий традиции и поддерживающий престиж своей образовательной организации.	**ЛР 20**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 21**

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
Для специальности 20.02.02 – Защита в чрезвычайных ситуациях
Учебная нагрузка (всего) 156 часов,
в том числе:
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, 156 часов,
в том числе;
теоретические занятия 0 часов
лабораторные и практические занятия 144 часа
самостоятельная работа 0 часов
Промежуточная аттестация 12 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Учебная нагрузка (всего)	156
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	156
Практические работы/ в форме практической подготовки	144
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (диф.зачет) в 3,4,5,6,7,8 семестрах	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч**	**Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы**
1	***2***	***3***	***4***
Раздел 1. Легкая атлетика		**26**	
Тема 1.1.	**Содержание учебного материала**	**6**	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**В том числе практических занятий**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий	**6**	

	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	6	ПК 1.4 ПК 1.5
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	ПК 1.9
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**8**	
	Практическое занятие № 5. 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	8	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 2. Волейбол		**26**	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 2.5. Тактика игры в защите и	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	**4**	

нападении	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 3. Баскетбол		**26**	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, вдвижении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.4.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04

Техника штрафных бросков. ОФП	**В том числе практических занятий**	**4**	ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	3	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	3	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 4. Гимнастика		**26**	
Тема 4.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.3.	**Содержание учебного материала**	**6**	

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**В том числе практических занятий** Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	**3**	ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	3	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	**3**	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	3	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 5. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**30**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5
Тема.5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**	**6**	
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	

			ПК 1.9
Тема 5.2. Подачи	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**	**6**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**10**	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10**	
Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9
	В том числе практических занятий	**10**	
	Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	

	Самостоятельная работа обучающихся*	**-**	
Всего		**144**	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт в 3,4,5,6,7,8 семестрах**)**		**12**	
Всего		**156**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

Дополнительные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513286

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	**Результаты освоения дисциплины направлены на формирование**		**Формы и методы оценки**
	ОК и ПК	ЛР	
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальномразвитии человека; основы здорового образажизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для даннойспециальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 21	Результаты выполнения контрольных нормативов Выполнение комплекса упражнений.
Уметь*:* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных ипрофессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для даннойспециальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.9	ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 21	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий