

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

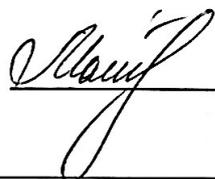
Специальность 35.02.05 Агрономия

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Оренбург, 2018 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

БЫЛО	СТАЛО
<p style="text-align: center;">Основная литература:</p> <p>1. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО/Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018 – 191 с. – (Серия: Профессиональное образование) https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury#page/1</p> <p>2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия: Профессиональное образование https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura#page/1</p> <p style="text-align: center;">Дополнительная литература:</p> <p>1. Физическая культура: учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. – Серия: Профессиональное образование https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura#page/1</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka#page/1</p> <p>3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-voospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii#page/1</p>	<p style="text-align: center;">Основная литература:</p> <p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143</p> <p>2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681</p> <p style="text-align: center;">Дополнительная литература:</p> <p>1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/487793</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245</p>
<p>Основание: решение заседания ПЦК от «29» августа 2021 № 1 протокола</p> <p> Матвеева М. В.</p>	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.05 Агронимия.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:

- аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством потребителями

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	68	52	40	60	48	68
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	34	26	20	30	24	34
в том числе:							
семинарские занятия	168	34	26	20	30	24	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	34	26	20	30	24	34
Выполнение гимнастики, оздоровительной программы		10				10	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		24					
Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса			6				
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий			20	10			9
Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости				10			
Выполнение упражнений с собственным весом Совершенствование развития физических качеств Самостоятельная работа над оздоровительной программой Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время					30		
Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций,						14	

комплексов							
Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.							6
Имитация различных лыжных ходов. Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.							6
Работа с дополнительной литературой. Основы. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома». Выполнение упражнений для развития ловкости.							4
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.							9
Итоговая аттестация в форме зачета в 8 семестре							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемая компетенция	Уровень освоения
1	2	3	4	5
3 семестр, семинарские занятия – 34 часов, сам. работа – 34 часа				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Семинарское занятие		<i>ОК 3</i>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	<i>1</i>		
	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	<i>1</i>		
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	<i>2</i>		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	<i>2</i>		
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	<i>2</i>		
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	<i>1</i>		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	<i>1</i>		

	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики	10		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Семинарское занятие			
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	<i>OK 2</i>	
	Подвижные игры различной интенсивности	4		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Бег	Семинарское занятие		<i>OK 2</i>	
	Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	2		
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2		
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2		
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2		
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт	2		

	и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой	12		
Тема 2.3	Семинарское занятие			
Лёгкая атлетика.	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
Прыжок в длину с разбега	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	2		
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		OK 2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.	12		
4 семестр семинарские занятия – 26 часов, сам. работа – 26 часов				
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1	Семинарское занятие			
Правила игры и судейства	Правила игры. Жесты судьи (деловая игра).	2	OK 6	
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	2		
	Подвижные игры с элементами волейбола.	6		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	6		
Тема 3.2 Техника владения мячом	Семинарское занятие			
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	4	ОК 6	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	4		
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10		
Тема 3.3 Техника игры в защите	Семинарское занятие			
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом	2	ОК 6	
	Учебная игра	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10			
5 семестр семинарские занятия – 20 часов, сам. работа – 20 часов				
Тема 3.4 Техника игры в нападение	Семинарское занятие			
	Изучение техники игры по сеткой	4	ОК 6	
	Учебная игра	4		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости	10		
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Семинарское занятие			
	Действия игроков на приеме.	4	ОК 6	
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	4		
	Двухсторонняя игра на счет.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10		
6 семестр семинарские занятия – 30 часа, сам. работа – 30 часа				
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Семинарское занятие			
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	4	ОК 3	
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	4		
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	2		
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для воздействия на основные группы	4		

	мышц			
	Изучение методов регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости	2		
	Воспитание выносливости и координации движений	4		
	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач	4		
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	4		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнений с собственным весом Совершенствование развития физических качеств Самостоятельная работа над оздоровительной программой Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время	30		
7 семестр семинарские занятия – 24 часа, сам. работа – 24 часа				
Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Семинарское занятие			
	Воспитание скоростно-силовых качеств	4	<i>ОК 3</i>	
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	4		
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	4		

	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	14		
Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения	Семинарское занятие			
	Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	4	ОК 3	
	Выполнение комбинации вольных и акробатических упражнений.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	10		
Составление комплексов упражнений				
8 семестр семинарские занятия – 34 часа, сам. работа – 34 часа				
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема 5.1 Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Семинарское занятие			
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ног, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	2	ОК 2	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на	2		

	месте: переступанием, махом, и прыжком.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	6		
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Семинарское занятие			
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	ОК 2	
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	2		
	Контрольные нормативы	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Имитация различных лыжных ходов. Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	6		
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Семинарское занятие			
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления	1	ОК 2	

	неровностей рельефа.			
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Работа с дополнительной литературой. Основы. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома».	4		
	Выполнение упражнений для развития ловкости.			
Раздел 6. Основы формирования физической культуры личности				
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Семинарское занятие			
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	2	OK 2	
	Выполнение упражнений на силу	4		
Тема 6.2 Лёгкая атлетика. Различные виды бега.	Семинарское занятие			
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	OK 2	
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2		
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2		
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой	9		
Тема 6.3 Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	Семинарское занятие		<i>ОК 2</i>	
	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	2		
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.	9		
	Зачетное занятие по дисциплине	2		
	ВСЕГО	336		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия.

Спортивный зал мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, теннисные столы, теннисные мячи, теннисные ракетки, гимнастические маты, волейбольные сетки, баскетбольные корзины, гири, гимнастическая перекладина, гимнастические лавки, борцовский ковер, канаты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий игровое поле с воротами, беговая дорожка, гимнастическая перекладина, брусья параллельные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО/Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018 – 191 с. – (Серия: Профессиональное образование) <https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury#page/1>
2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия: Профессиональное образование <https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura#page/1>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. – Серия: Профессиональное образование <https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura#page/1>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). <https://biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka#page/1>
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство

Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование).
<https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii#page/1>

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. Среднее профессиональное образование

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy.-fizruk.narod.ru/
2. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг 	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств</p>
<p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств</p>
<p>Знания:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<p>Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта</p>
--	--

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агронимия утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 07 мая 2014 года, приказ № 454 и зарегистрированный в Минюст России 26 июня 2014 г. № 32871

Разработчик: _____



Комиссаров И.В.