

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

Жукова О.Г.

марта 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Общий гуманитарный и социально – экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

базовая подготовка

форма обучения очная

Троицк

2019

## **РАССМОТРЕНА:**

Предметно-цикловой методической комиссией  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4

25.03. 2019г.

Составитель: Гендина Т.Н. преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ  
ТАТ

## **Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Сурайкина Э.Р., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Домогалова О.И., председатель ПЦМК ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ, кандидат технических наук

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7.05.2014г. № 456;

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных Государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура.

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04 физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции:

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.

### 1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 320 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов; внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося - 160 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)</b>	160
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ 04. физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		80	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	1. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выполнению двигательных качеств.	2	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	2 ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	3 ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	4 ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	5 ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	6 ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	7 ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	8 ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	9 ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	10 ПЗ №9: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	14	-
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	11 ПЗ №10: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	12 ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2

	13	ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	14	ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	15	ПЗ №14: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	16	ПЗ №15: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		8	-
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	17	ПЗ №16: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	18	ПЗ №17: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	19	ПЗ №18: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	20	ПЗ №19: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров		6	-
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	21	ПЗ №20: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	22	ПЗ №21: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	23	ПЗ №22: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		6
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		32		
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-

	24	ПЗ №23: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	25	ПЗ №24: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	26	ПЗ №25: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	27	ПЗ №26: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	28	ПЗ №27: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	29	ПЗ №28: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	30	ПЗ №29: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	31	ПЗ №30: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	32	ПЗ №31: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	33	ПЗ №32: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		12	-
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			38	
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	34	ПЗ №33: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	35	ПЗ №34: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	36	ПЗ №35: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		6	-	
<b>Содержание учебного материала</b>		-	-	



<b>Тема 3.2.</b> <b>Опорный прыжок.</b>	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	37	ПЗ №36: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.		4	-
<b>Тема 3.3.</b> <b>Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	38	ПЗ №37: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	39	ПЗ №38: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	40	ПЗ №39: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		6	-	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	41	ПЗ №40: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	42	ПЗ №41: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.		4	-
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры</b>			32	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	43	ПЗ №42: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	44	ПЗ №43: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	45	ПЗ №44: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2

	46	ПЗ №45: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	47	ПЗ №46: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	48	ПЗ №47: Штрафные броски.	2	2
	49	ПЗ №48: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	50	ПЗ №49: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	51	ПЗ №50: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
	52	ПЗ №51: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		12	-
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b>			138	
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	53	ПЗ №52: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	54	ПЗ №53: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	55	ПЗ №54: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	56	ПЗ №55: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	57	ПЗ №56: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	58	ПЗ №57: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	59	ПЗ №58: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	60	ПЗ №59: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	61	ПЗ №60: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	62	ПЗ №61: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		16	-
<b>Тема 5.2. Спортивная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные занятия		-	-

<b>аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	Практические занятия		-	-
	63	ПЗ №62: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	64	ПЗ №63: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	65	ПЗ №64: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	66	ПЗ №65: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	67	ПЗ №66: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	68	ПЗ №67: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		12	-
<b>Тема 5.3. Элементы единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	69	ПЗ №68: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	70	ПЗ №69: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	71	ПЗ №70: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		20	-
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	72	ПЗ №71: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	73	ПЗ №72: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	74	ПЗ №73: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	75	ПЗ №74: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	76	ПЗ №75: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2

	77	ПЗ №76:Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		14	-
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	78	ПЗ №77: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	79	ПЗ №78: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	80	ПЗ №79: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		20	-	
<b>Всего (часов):</b>			<b>320</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://doi.org/10.23681/274977>.
  2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/getpublication/?id=11361>
- Интернет-ресурсы:
1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
  2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
  3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
  4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

### 3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами заданий		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуаций		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий</i>
- использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>1. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. 2. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО</i>
<b>Знания:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	<i>Учебный диалог</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Зачет Дифференцированный зачет</i>