

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДМИТРИЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 36.02.01 ВЕТЕРИНАРИЯ**

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «ДАК».

Разработчики:

1. Азаров Виктор Вячеславович, руководитель физического воспитания  
ОГАПОУ «ДАК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.06 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС профессии СПО 36.02.01 «Ветеринария».

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

Общеобразовательный цикл

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

"Физическая культура" (базовый уровень) –

требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 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.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- 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;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных

х отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- 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;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– 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;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

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

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

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

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

– 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).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часа;  
самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	<i>-</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры», «Современные оздоровительные системы физического воспитания».	1	
<b>Тема 1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Формы и виды физических упражнений. Рефераты на темы: «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки», «Методы профилактики профессиональных заболеваний».	1	
<b>Тема 1.3</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Изучение правил проведения самостоятельных занятий. - Утренняя гимнастика. ОРУ №1	1	



	- Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.		
<b>Тема 1.4</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. ОРУ №2	1	
<b>Тема 1.6</b> Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	8	
	1   Общеразвивающие упражнения. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	2   Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	
	3   Комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности	2	
	4   Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Формы самостоятельных индивидуальных заданий. Общий вариант утренней гимнастики. - Совершенствование координационных способностей. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики. - Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия	26	

<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	1	Техника кроссового бега	2	<b>2 семестр</b>
	2	Техника бега на короткие дистанции	2	
	3.	Техника бега на средние дистанции	2	
	4.	Техника бега на длинные дистанции	2	
	5	Освоение техники бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	6	Совершенствование техники бега 100 м.	2	
	7	Техника эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м	2	
	8	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью	2	
	9	Освоение равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом прогнувшись	2	
	11	Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной.	2	
	12	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	13	Освоение техники толкания ядра	2	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	Самостоятельная работа обучающихся: - Правила техники безопасности. Освоение техники кроссового бега - Освоение техники бега на короткие дистанции. Оздоровительный бег. - Освоение техники бега на средние дистанции - Овладение техникой бега. Нагрузки на занятиях. - Освоение техники бега - Совершенствование техники бега - Овладение техникой эстафетного бега - Оздоровительный бег - Совершенствование техники длительного бега - Совершенствование техники прыжков в длину, в высоту - Анализ результатов зачета - Освоение прыжков в высоту - Освоение метания гранаты - Совершенствование техники толкания ядра - Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Анализ сдачи нормативов, занятия в секциях		<b>13</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		<b>4</b>	
	1	Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом	2	
	2	Овладение техникой лыжных ходов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		<b>2</b>	

	- Правила техники безопасности - Совершенствование техники лыжных ходов - Овладение элементами тактики лыжных ходов..			
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		<b>18</b>	
	1	Освоение техники общеразвивающих упражнений	2	
	2	Освоение техники упражнений в паре с партнером	2	
	3	Освоение техники упражнений с гантелями	2	
	4	Освоение техники набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);	2	
	5	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки)	2	
	6	Освоение техники висов и упоров. Освоение техники упражнений для коррекции зрения.	2	
	7	Освоение техники упражнений у гимнастической стенки	2	
	8	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила техники безопасности, строевые упражнения Совершенствование техники упражнений в паре с партнером Правила проведения занятий с отягощением Развитие координационных способностей Развитие силовых качеств Совершенствование техники висов и упоров Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки Комплексы оздоровительных упражнений.		<b>9</b>	
	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Футбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		<b>10</b>	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов.	2	
	2	Совершенствование техники ведения мяча	2	
	3	Техника передач, приема и владения мячом	2	
	4	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении	2	
	5	Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек Занятия в секциях Совершенствование техники игры		<b>5</b>	

	Совершенствование техники игры Совершенствование техники защитных действий Занятия в секциях Совершенствование техники игры Занятия в секциях Анализ результатов.		
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	<b>10</b>	
	1 Изучение правил игры и техники безопасности. Техника приема и передачи мяча	2	
	2 Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.	2	
	3 Техника защитных действий. Блокирование.	2	
	4 Совершенствование тактики игры	2	
	5 Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника безопасности во время игры Совершенствование техники игры Совершенствование техники игры Совершенствование техники игры Совершенствование техники игры Занятия в секциях	<b>5</b>	
<b>Тема 2.6 Гандбол</b>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	<b>12</b>	
	1 Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений	2	
	2 Совершенствование ловли и передач мяча.	2	
	3 Техника ведения мяча	2	
	4 Техника бросков мяча	2	
	5 Совершенствование техники и тактики игры	2	
	6 Учебная игра	2	
<b>Тема 2.7</b>	Самостоятельная работа обучающихся: Техника безопасности во время игры Совершенствование техники игры Занятия в секциях	<b>6</b>	
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	<b>12</b>	

Баскетбол	1	Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	2
	2	Совершенствование техники ведения мяча	2
	3	Совершенствование техники бросков мяча	2
	4	Совершенствование техники защитных действий	2
	5	Совершенствование тактики игры	2
	6	Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника безопасности во время игры Совершенствование техники игры Занятия в секциях Анализ результатов зачета		6
Виды спорта по выбору			
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		7
	1	Правила проведения занятий с отягощением (гиря, гантели, штангой)	2
	2	Упражнения на перекладине, тренажерах, брусьях	2
	3	Упражнения с эспандерами и амортизаторами из резины	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа мышечной системы Особенности занятий на перекладине. Комплекс упражнений. Упражнения для развития основных мышечных групп Комплекс упражнений с резиновой лентой Комплекс упражнений с гантелями Комплекс упражнений с гирей Комплекс упражнений со штангой Занятия в тренажерном зале.		2,5
Дифференциро- ванный зачет	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		1
	Сдача учебных норм. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ результатов дифференцированного зачета		0,5
Всего:			117/58

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля. Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников.

Оборудование спортивного зала: сетка волейбольная, гири, дартс, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные, щиты б/б игровые, щиты б/б тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное, гантели, обручи металлические, стенка шведская, скамейки гимнастические, тренажер для отжимания, скакалки, гранаты для метания, ядра для толкания,

Технические средства обучения: компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2015.

Дополнительные источники:

А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010

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., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### Интернет-ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в ходе дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения</b>	Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация. Тестирование, оценка выполнения самостоятельной работы, дифференцированный зачет.
<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li></ul>	
<b>Усвоенные знания</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</li></ul>	

#### Разработчики:

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

Руководитель физического воспитания

Азаров В.В.