Приложение

к ППССЗ по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский

учет (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(квалификация бухгалтер)

год начала подготовки 2025

**2025**

**СОДЕРЖАНИЕ СТР**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ** | **13** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- 23369 Кассир.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

**1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

**знать:**

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

З4- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | | **120** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | **120** |
| в том числе: | |  |
| лекции | | 4 |
| практические занятия | | 116 |
| лабораторные занятия | | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | | **-** |
| в том числе: | |  |
| работа с текстом | | - |
| ***Промежуточная аттестация форме (3,5 семестр) –зачета; - (4,6 семестр) дифференцированного зачета*** | **-** | |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения, формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | | | | |
| **3 семестр (2лк + 32 пз)** | | **52** |  |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | |  |  |
| **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | 1 | 1  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 1.2.**  **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 1 | 1  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | | **22** |  |
| **Тема 2.1.**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Практическое занятие №1**  Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №2**  Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №3**  Техника спортивной ходьбы |  | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.2.**  **Совершенствование техники длительного бега** | **Практическое занятие №4**  Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3.**  **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Практическое занятие №5**  Специальные упражнения прыгуна | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №6**  Техника выполнения прыжков в длину с места | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №7**  Техника выполнения прыжков в длину с разбега | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.4.**  **Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег** | **Практическое занятие №8**  Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.5.**  **Совершенствование техники метания мяча** | **Практическое занятие №9**  Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №10**  ОФП. Толкание набивного мяча с места. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.5.**  **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Практическое занятие №11**  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 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 3. Волейбол** | |  |  |
| **Тема 3.1.**  **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие №12**  Выполнение перемещения по зонам площадки. Перемещения и стойки. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 3.2.**  **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Практическое занятие №13**  Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 3.3.**  **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Практическое занятие №14**  Действия с мячом. Нижняя прямая и боковая подача | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 3.4.**  **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Практическое занятие №15**  Действия с мячом. Верхняя прямая подача | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 3.5.**  **Тактика игры в защите и нападении** | **Практическое занятие №16**  Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **4 семестр (42 пз + 2 срс)** | |  |  |
| **Тема 3.5.**  **Тактика игры в защите и нападении** | **Практическое занятие №17**  Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 3.6.**  **Основы методики судейства** | **Практическое занятие №18**  Отработка навыков судейства в волейболе. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 3.7.**  **Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Практическое занятие №19**  Выполнение передачи мяча в парах | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №20**  Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №21-22**  Игра по правилам | 4 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | |  |  |
| **Тема 4.1.**  **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.** | **Практическое занятие №23**  Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 4.2.**  **Передачи мяча.** | **Практическое занятие №24** | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 4.3.**  **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком** | **Практическое занятие №25-26**  Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №27**  Броски в корзину в движении. Броски в корзину с места. Броски с различных точек | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №28**  Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 4.4.**  **Техника штрафных бросков.** | **Практическое занятие №29**  Выполнение штрафных бросков. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 4.5.**  **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Практическое занятие №30-31**  Тактика игры в защите и нападении | 4 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №32**  Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №33**  Тактика защиты. Противодействие получению мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №34**  Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №35**  Игра по правилам | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 4.6.**  **Практика судейства в баскетболе** | **Практическое занятие №36**  Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №37**  Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка к выполнению контрольных нормативов | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **2 семестр (20 пз)** | | |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** | |  |  |
| **Тема 5.1.**  **Совершенствование техники акробатических упражнений** | **Практическое занятие №37-38**  Отработка техники акробатических упражнений (кувырки вперед, кувырки назад) | 4 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №39**  Отработка техники акробатических упражнений (стойка на лопатках) | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 6. Бадминтон** | |  |  |
| **Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Практическое занятие №40**  Отработка стойки и основных ударов | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 6.2.**  **Подачи** | **Практическое занятие №41**  Отработка подач | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 6.3.**  **Нападающий удар** | **Практическое занятие №42**  Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 6.4.**  **Судейство соревнований по бадминтону** | **Практическое занятие №43**  Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №44**  Контроль техники подач, ударов справа, слева. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №45**  Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №46**  Игра по правилам | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **6 семестр (22 пз)** | |  |  |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | |  |  |
| **Тема 7.1.**  **Настольный теннис** | **Практическое занятие №47**  Изучение элементов стола и ракетки. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №48**  Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**  Игра | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 8. Футбол** | |  |  |
| **Тема 8.1. Футбол** | **Практическое занятие №50**  Ведение мяча. Жонглирование мячом. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №51**  Остановки мяча. Передачи мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №52**  Удары по мячу. Обманные движения – финты. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | |  |  |
| **Тема.10.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Практическое занятие №49**  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**  Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**  Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**  Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**  Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Итого** |  | 120 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Программа дисциплины реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебной мебели для преподавателя;

- комплекты учебной мебели для обучающихся;

Технические средства обучения: экран переносной, проектор переносной

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций

Учебно-методические материалы

Спортивный зал

Оборудование спортивного зала:

Спортивное оборудование

Спортивный инвентарь

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

Неограниченная возможность доступа, обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

**3.2.1 Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бишаева А. А. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532 | [Электронный ресурс] |
| 2 | Федонов Р. А. | Физическая культура: учебник | Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385 | [Электронный ресурс] |
| 3 | Е. В. Конеева | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: <https://urait.ru/bcode/545162> | [Электронный ресурс] |

**3.2.2 Дополнительные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | А.Б Муллер,  Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849 | [Электронный ресурс] |
| 2 | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <https://book.ru/books/943955> | [Электронный ресурс] |
| 3 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895 | [Электронный ресурс] |

**3.2.3. Периодические издания:** не предусмотрены

**3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:** не предусмотрены

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета**,** зачета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(У,З, ОК/ПК, ЛР)** | **Показатели оценки результатов** | **Форма и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:** |  |  |
| **У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **У2** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  **У3** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,  ЛР 22 | - владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки;  - владение навыками правильного выполнения физических упражнений;  - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений);  - владение навыками спортивных игр; | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **Знать:** |  |  |
| **З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,  ЛР 22 | - знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России;  - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры;  - знать историю развития физкультурного движения в России. | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |
| **З2** основы здорового образа жизни.  **З3** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;  **З4** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,  ЛР 22 | **- з**нание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре;  - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;  - основные составляющие здорового образа жизни; | Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета. |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1. Пассивные: лекции.

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.