Приложение

к ППССЗ по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский

учет (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(квалификация бухгалтер)

год начала подготовки 2024

**2024**

**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;

**знать:**

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

З2 - основы здорового образа жизни.

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**

**Очная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | | **160** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | **160** |
| в том числе: | |  |
| лекции | | 4 |
| практические занятия | | 94 |
| лабораторные занятия | | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | | **62** |
| 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 (2 лк + 20 пз + 30 срс)** | | **52** |  |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | |  |  |
| **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание материала.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 2 | 1  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** | |  |  |
| **Тема 2.1. Общая физическая подготовка** | **Практическое занятие №1**  Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №2**  Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Выпрыгивание вверх с отягощением. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №3**  Работа с весом собственного тела. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №4**  Статическая работа на основные мышечные группы. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №5**  Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №6**  Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №7**  Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на разные группы мышц | 15 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Практическое занятие №8**  Создание правильного представления о технике бега. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №9**  ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №10**  ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №11**  Развитие быстроты и прыгучести. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №12**  Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №13**  ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №14**  Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №15**  Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №16**  Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №17**  Развитие координации движений, подвижности, гибкости. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №18**  Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м. | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №19**  Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции | 1 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на развитие координации движений, подвижности, гибкости | 15 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **4 семестр (34 пз + 32 срс)** | | **66** |  |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Практическое занятие №20**  Техника бега по прямой. Обучении техники бега по прямой. Низкий старт. Обучение низкому старту с бегом по прямой. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №21**  Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №22**  Прием нормативов. Бег 100 м на время. Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №23**  Обучение метанию гранаты | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №24**  Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №25**  Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.  Кроссовая подготовка. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №26**  Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №27**  Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега. ОФП. Толкание набивного мяча с места. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на развитие координации движений, подвижности, гибкости | 16 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол** | **Практическое занятие №28**  Правила игры. Общие правила. Подача. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №29**  Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №30**  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 |
| **Практическое занятие №31**  Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание мяча подброшенного партнером. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №32**  Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №33**  Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №34**  Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи. Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №35**  Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. | 4 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №36**  Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3. | 4 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на развитие координации движений, подвижности, гибкости | 16 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **5 семестр (20 пз)** | | **20** |  |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | **Практическое занятие №37**  Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №38**  Защита (приём атаки). Атака. Блокирование. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №39**  Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №40**  Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №41**  Броски, ведение мяча, выбивание мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №42**  Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №43**  Ловля и передачи мяча одной двумя руками. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №44**  Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры**. **Баскетбол** | **Практическое занятие №45**  Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №46**  Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6 семестр (2 лк + 20 пз)** | | **22** |  |
| **Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие №47**  Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №48**  Тактика защиты. Противодействие получению мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**  Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол** | **Содержание** | **16** |  |
| Правила игры в футбол | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №50**  Ведение мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №51**  Жонглирование мячом. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №52**  Остановки мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №53**  Передачи мяча. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №54**  Удары по мячу. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №55**  Обманные движения – финты. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №59**  Упражнения для вратарей. | 2 | 2,3  ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Всего** | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы - **кабинет «Социально-экономических дисциплин»**

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- методические материалы по дисциплине

Учебная дисциплина реализуется в **«Спортивном зале»,**

Оборудование:

- спортивный инвентарь;

- оборудование для спортивных игр;

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.**

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной**

**литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

**3.2.1 Основные источники:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В | Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492955 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Бишаева А. А. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532 | [Электронный ресурс] |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Федонов Р. А. | Физическая культура: учебник | Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385 | [Электронный ресурс] |
| 5. | 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. | Бегидова Т. П. | Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа:  https://urait.ru/bcode/492972 | [Электронный ресурс] |
| 2. | 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] |
| 3 | 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] |
| 4 | 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;  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.  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.