

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 03.02.2025 10:30:57
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППССЗ по специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных дорог

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 Физическая культура

для специальности

**СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных
дорог**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2024

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

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:

- помощник машиниста тепловоза;
- помощник машиниста электровоза;
- помощник машиниста электропоезда;
- слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания;
- слесарь по ремонту подвижного состава

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл 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 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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 24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

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)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	166
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
работа с текстом	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (3,5,7 семестр), дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
3 СЕМЕСТР (лекции2+практ. занятия 26 ч.) всего 28 ч.			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2	3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21

	Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21
	Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
4 СЕМЕСТР (практ. занятия 44 ч.) всего 44 ч.			

Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	4	2,3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №14 Развитие быстроты и прыгучести.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №16 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №17 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №18 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м, юн-3000м.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №27 Обучении техники бега по прямой.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
5 семестр (30 прак. занят.) 30 часов			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №33 Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
Тема 2.3 Спортивные игры (Волейбол)	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Подача.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом,	2	2, 3

	правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.		ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №42 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 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
6 СЕМЕСТР (практ. занятия 34 ч.) всего 34 ч.			
Тема 2.3 Спортивные игры (Волейбол)	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №46 Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №47 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 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР 22;
	Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного	2	2,3

	партнером - на месте и после перемещений.		ОК 02; ОК 03; ОК 06; ЛР 9; 19; 21; 24
	Практическое занятие №50 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №53 Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №55 Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
7 СЕМЕСТР (практ. занятия 6ч.) всего 6 ч.			
Тема 2.3 Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №57 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	Практическое занятие №58 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №59 Ловля и передачи мяча одной - двумя руками.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	1	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

8 СЕМЕСТР (практ. занятия 26 ч.) всего 26 ч.

Тема 2.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала	52	
	Баскетбол	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22

	Футбол Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №67 Жонглирование мячом	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	4	2, 3 ОК02, ОК03, ОК06, ЛР9, Л19, ЛР21, ЛР22
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет, зачёт	-	
	Всего:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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:	[Электронный ресурс]

			https://book.ru/book/949385	
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:

	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]
	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]
	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 и практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного 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 02, ОК 03, ОК 06 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений).	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 01, ОК 4, ОК 08, ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- 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 04, ОК 08, ОК 06 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знание основных положений по оказанию первой помощи и профилактике травматизма; - умение преминуть навыки на занятиях по физической культуре.	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: -

5.2. Активные и интерактивные: игры, викторины.

