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 2023

**2023**

 **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** | **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 | 1ОК 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. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №2**Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №3** Выпрыгивание вверх с отягощением. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №4**Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.  | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №5**Эстафета без предметов. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №6**Работа с весом собственного тела. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №7**Статическая работа на основные мышечные группы. |  2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №8**Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. |  2  | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №9**Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №10**Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Практическое занятие №11**Создание правильного представления о технике бега. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №12**ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №13**ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №14**Развитие быстроты и прыгучести. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №15**Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №16**ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №17**Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №18**Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №19**Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок  | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №20**Развитие координации движений, подвижности, гибкости. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №21**Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №22**Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №23**Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №24**Техника бега на короткие дистанции | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №25**Техника бега на средние дистанции | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **4 семестр** | **66** |  |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика** | **Практическое занятие №26**Техника бега по прямой. Низкий старт. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №27**Обучении техники бега по прямой. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №28**Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №29**Прием нормативов. Бег 100 м на время. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №30**Обучение низкому старту с бегом по прямой. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №31**Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №32**Обучение метанию гранаты | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №33**Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику | 4 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №34**Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.Кроссовая подготовка. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №35**Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №36**Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №37**Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №38**ОФП. Толкание набивного мяча с места. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол**  | **Практическое занятие №39**Правила игры. Общие правила. Подача.  | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №40**Действия без мяча. Перемещения и стойки. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №41** Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **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 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №43**Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №44**Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. | 4 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №45**Отбивание мяча подброшенного партнером. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №46**Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **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 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №48**Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №49**Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений. | 4 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **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). | 4 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №51**Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. | 4 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №52**Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3. | 4 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
|  **5 семестр (20 пз)**  | **20** |  |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | **Практическое занятие №53**Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №54**Защита (приём атаки). Атака. Блокирование. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №55**Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.  | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №56**Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №57**Броски, ведение мяча, выбивание мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22  |
| **Практическое занятие №58**Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №59**Ловля и передачи мяча одной двумя руками. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №60**Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. |  2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры**. **Баскетбол** | **Практическое занятие №61**Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №62**Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **6 семестр (2 лк + 20 пз)** | **22** |  |
| **Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие №63**Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №64**Тактика защиты. Противодействие получению мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №65**Прием контрольных нормативов. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол**  | **Содержание** | **16** |  |
| Правила игры в футбол | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №66**Ведение мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №67**Жонглирование мячом. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №68**Остановки мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №69**Передачи мяча. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №70**Удары по мячу. | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №71**Обманные движения – финты.  | 2 | 2,3ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 |
| **Практическое занятие №72**Упражнения для вратарей. | 2 | 2,3ОК 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.