

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 20.08.2024 21:01:56
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение
к ППССЗ по специальности
13.02.07 Электроснабжение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

(квалификация техник)

год начала подготовки 2024

2024

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 13.02.07 Электроснабжение.

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:

- электромонтер контактной сети;
- электромонтер по обслуживанию подстанций;
- электромонтер по ремонту воздушных линий электропередач;
- электромонтер по ремонту и монтажу кабельных линий;
- электромонтер тяговой подстанции.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит 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 без-

опасного 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 Уважительные 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)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	162
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе:	
подготовка к промежуточной аттестации	18
Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) – зачета; - (4,6,8 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 (30 часов – пз + 2 часа самостоятельная работа)			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24

	Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам (примерные темы: История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.)	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №14 Развитие быстроты и прыгучести.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	4 семестр (40 часов – пз + 4 часа самостоятельная работа)		
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №16 ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №17 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №18		2,3

Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.		ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №27 Обучении технике бега по прямой.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24

	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №31 Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №32 Обучение метанию гранаты	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №33 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; ЛР21; ЛР 24
	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР21; ЛР 24
5 семестр (28 часов – пз + 2 часа самостоятельная работа)			
Тема 1.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №35 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 24
	Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Тема 1.3 Спортивные игры	Волейбол Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Поддача.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24

Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Практическое занятие №41 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 24
Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
6 семестр (2 часа – лек+ 34часов – пз + 2 часа самостоятельная работа)		
Содержание лекционного материала Правила подачи мяча. Упражнения с мячом.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Практическое занятие №46 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 24
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).	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча брошенного партнером на месте и после перемещений.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 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 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	
	Практическое занятие №55 Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №56 Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №57 Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №58 Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №59 Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
7 семестр (8 часов – пз + 2 часа самостоятельная работа)			
Тема 1.3 Спортивные игры	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21;

			ЛР 24
	Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
8 семестр (24 часа – пз + 6 часов самостоятельная работа)			
Футбол	Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов.	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №67 Жонглирование мячом.	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24

	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	6	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Итого:		182	
Промежуточная аттестация (в форме зачета – 3,5,7 семестры; дифференцированного зачета – 4,6,8 семестры)			

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]
3.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385	[Электронный ресурс]
4.	Е. В. Конеева	Физическая культура : учебное пособие для	Москва : Издательство Юрайт,	[Электронный ресурс]

		среднего профессионального образования	2024. — 609 с. — режим доступа: https://urait.ru/bcode/545162	
--	--	--	---	--

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

Промежуточная аттестация проводится в форме 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 08 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); - 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 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 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знать роль физической культуры в формировании	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

	нии здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни;	
--	--	--

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1.Пассивные: -

5.2.Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.