Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2026 13:49:31
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
ОПОП-ППССЗ по специальности
11.02.06 Техническая эксплуатация
транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ[1]

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования

(по видам транспорта)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки по УП: 2025)

[1] Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы-программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП-ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП-ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП-ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5 .ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) по специальности 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)

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

19876 Электромонтер по ремонту и обслуживанию аппаратуры и устройств связи.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

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

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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 учебной дисциплины обучающийся должен формировать следующие личностные результаты:

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)	**166**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**160**
в том числе:	
лекции	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**6**
в том числе:	-
1.Подготовка к занятиям	-
2.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, выполнение индивидуальных домашних заданий, подготовка к защите	-
3.Проработка конспектов занятий и учебных изданий, разработка тестового материала	-
4.Занятия в секции	6
Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета (IV, VI, VIII семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Практическая часть			
Раздел 1. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**10**	
Тема 1.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №1** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.2. **Техника бега на средние дистанции** **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №2** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №3** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.4. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №4** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Самостоятельная работы №1 Занятия в секциях	2	
Раздел 2. **Баскетбол**	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по	**10**	

	упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 2.1. **Техника ловли и передачи мяча** **Техника ведения мяча**	**Практическое занятие №5** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №6** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.3. **Техника вырывания и выбивания мяча**	**Практическое занятие №7** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Самостоятельная работы №2 Занятия в секциях	2	
Тема 2.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №8** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 3. **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**12**	
Тема 3.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу** **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №9** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.2. **Техника нападающего удара** **Техника блокирования**	**Практическое занятие №10** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Техника безопасности игры.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.3. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №11** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Самостоятельная работы №3 Занятия в секциях	2	
Тема 3.4.	**Практическое занятие №12**	2	2

Учебная игра	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.5. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №13** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 4. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	**8**	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 4.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №14** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №14** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №15** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №15** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.3. **Развитие мышц ног (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №16** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №16** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..

Тема 4.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №17** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге (Д).	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 5. **Легкая атлетика**	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	**12**	
Тема 5.1. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №18** Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.2. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №19** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.3. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №20** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.4. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №21** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.5. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №22** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.6. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №23** Контроль и оценка: поднимание туловища количество раз за одну минуту.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..

Раздел 6. Бадминтон	Занятие позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно сосудистой систем. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	**8**	
Тема 6.1. **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.**	**Практическое занятие № 24** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.2. **Подачи**	**Практическое занятие № 25** Отработка подач	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.3. **Нападающий удар**	**Практическое занятие № 26** Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие № 27** Контроль и оценка: наклоны туловища вперёд.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 7. **Футбол**	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**8**	
Тема 7.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №28** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 7.2. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №29** Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 7.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №30** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..

Тема 7.4. **Учебная игра**	**Практическое занятие №31** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 8. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**8**	
Тема 8.1 **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №32** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Бег по прямой с различной скоростью	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 8.2 **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №33** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Равномерный бег	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 8.3 **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №34** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 8.4 **Зачёт по теме** **Дифференцированный зачёт**	**Практическое занятие №35** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**76**	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Практическая часть			
Раздел 1. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**10**	
Тема 1.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №1** Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.2. **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №2** Бег по прямой с различной скоростью. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.3. **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №3** Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №4** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.5 **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №5** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 2. **Баскетбол**	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по	**10**	

	упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Тема 2.1. **Техника ловли и передачи мяча** **Техника ведения мяча**	**Практическое занятие №6** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №7** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.3. **Техника вырывания и выбивания мяча**	**Практическое занятие №8** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Приёмы овладения мячом.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.4. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №9** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.5. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №10** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 3. **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**8**	
Тема 3.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу**	**Практическое занятие №11** Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону Совершенствовать технику выполнения упражнений.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.2. **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №12** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.3. **Тактические действия в**	**Практическое занятие №13** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам	2	2 ОК.04,ОК.08

нападении и защите	волейбола. Совершенствовать технику выполнения упражнений		Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №14** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 4. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	**8**	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 4.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №15** Ознакомление обучающихся с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №15** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №16** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №16** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.3. **Развитие мышц ног (юноши).**	**Практическое занятие №17** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с	2	2 ОК.04,ОК.08

Комплекс упражнений (девушки)	эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №17** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №18** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)).	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 5. **Футбол**	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**8**	
Тема 5.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №19** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Удары головой на месте и в прыжке	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.2. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №20** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Тактические действия на поле.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №21** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.4. **Учебная игра**	**Практическое занятие №22** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 6. **Легкая атлетика.**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	**14**	

Тема 6.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №23** Совершенствовать технику выполнения упражнений для прыжка.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.2. **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №24** Совершенствовать технику выполнения упражнений; эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.3. **Техника бега на длинные дистанции**	**Практическое занятие №25** Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.4 **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №26** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.5 **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №27** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.6 **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №28** Воспитание выносливости по средствам прохождения дистанции	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 6.7 **Зачёт по теме** **Дифференцированный зачёт**	**Практическое занятие №29** Контроль и оценка: Бег 100м., 200м. (Д), 400м. (Ю), 2000м. (Д), 3000м. (Ю), Прыжки в длину с разбега.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**58**	

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Практическая часть			
Раздел 1. **Баскетбол**	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**8**	
Тема 1.1. **Техника ловли и передачи мяча** **Техника ведения мяча**	**Практическое занятие №1** Совершенствовать технику выполнения упражнений в парах.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №2** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Атака кольца, Штрафной бросок.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.3. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №3** Тактика в нападении и защите. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 1.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №4** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 2. **Футбол**	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	**8**	

Тема 2.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №5** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.2. **Техника ложных движений**	**Практическое занятие №6** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.3. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №7** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 2.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №8** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 3. **Волейбол**	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	**8**	
Тема 3.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу**	**Практическое занятие №9** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.2. **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №10** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.3. **Техника нападающего удара** **Техника блокирования**	**Практическое занятие №11** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №12** Контроль и оценка умений и навыков выполнения комплекса упражнений Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19,

			Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 4. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши)**	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	**8**	
Аэробика (девушки)	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
Тема 4.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №13** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №13** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №14** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №14** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.3. **Развитие мышц ног (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №15** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №15** Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..

Тема 4.4. **Зачёт по теме** **Дифференцированный зачёт**	**Практическое занятие №16** Оценка уровня развития физических качеств (наклон вперёд, поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), приседание на одной ноге(Д)). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		
	Всего:	**32**	
	Всего:	**166**	

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 спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитории, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI

Microsoft Windows 7/8.1 Professional

Сервисы ЭИОС ОрИПС

AutoCAD

КОМПАС-3D

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.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и декстопная версии или же веб-клиент).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

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

Основные источники:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016

2. Бишаева, А.А.. Физическая культура : Учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: https://book.ru/book/949532

Дополнительные источники

3. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311903

Периодические издания:

Вестник СамГУПС

Культура

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. - Режим доступа: http://mindload.ru/
2. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
3. ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) - Режим доступа: https://umczdt.ru/
4. ЭБС издательства «Лань»- Режим доступа: https://e.lanbook.com/
5. ЭБС BOOK.RU- Режим доступа: https://www.book.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные компетенции, личностные результаты)	**Основные показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК04., ОК08. ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22 **Знать:** З1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З2 основы здорового образа жизни. ОК04.,ОК08. ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	**Лёгкая атлетика** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. **Бадминтон**	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью обучающегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций.

	Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: Лекции и тестирование по разделам.
5.2 Активные и интерактивные: Практические занятия. Соревнования.