Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2026 14:02:24
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: 2024)

[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 общего гуманитарного и социально-экономического 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)	**168**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**162**
в том числе:	
лекции	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	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
Теоретическая часть **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Техника безопасности. **Содержание учебного материала** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижений человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формы контроля.	**2**	1 ОК04,ОК08. ЛР 9,19,21,22
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. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №3** 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 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..
Тема 1.5. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №5** 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..
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 упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**10**	
Тема 2.1. **Техника ловли и передачи мяча** **Техника ведения мяча**	**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 2.2. **Техника броска** **Техника атаки кольца с двух шагов**	**Практическое занятие №7** 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 №8** Совершенствовать технику выполнения упражнений	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. Изучение комбинаций в нападении и взаимодействия в защите.	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.	**10**	
Тема 3.1. **Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу** **Техника подач мяча**	**Практическое занятие №11** 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 №12** 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 №13** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.4. **Учебная игра**	**Практическое занятие №14** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам. Игра с заданием.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.5. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №15** 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.	**10**	

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. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	**Содержание учебного материала** Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	1 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.2. **Развитие мышц плечевого пояса (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** 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 спины и брюшного пресса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №17** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №17** 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. **Развитие мышц ног (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №18** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №18** Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 4.5.	**Практическое занятие №19**	2	2

Зачёт по теме	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).		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.	**10**	
Тема 5.1. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №20** 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 №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 5.3. **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 5.4. **Кроссовая подготовка**	**Практическое занятие №23** 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. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №24** 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 № 25** 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 № 26** 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 № 27** 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 № 28** 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 №29** 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 №30** 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 №31** 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 №32** 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,	**8**	

	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»		
Тема 8.1 **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №33** 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 №34** 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 №35** 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 №36** 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
Теоретическая часть **Социально-биологические**	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине.	**2**	1 ОК04,ОК08. ЛР

основы физической культуры	**Содержание учебного материала** Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формы контроля		9,19,21,22
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 упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**10**	
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.	**10**	
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.	**Практическое занятие №12**	2	2

Техника подач мяча	Совершенствовать технику выполнения упражнений		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 №13** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствовать технику выполнения упражнений. Комбинации и взаимоотношение игроков в защите.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.4. Учебная игра	**Практическое занятие №14** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствовать технику выполнения упражнений	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 3.5. Зачёт по теме	**Практическое занятие №15** 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. Теоретическая часть		**2**	
Тема 4.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	**Содержание учебного материала** Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	1 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Раздел 5. 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 5.1. **Развитие мышц плечевого пояса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №16** 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 №16** 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 5.2. **Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №17** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №17** 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 5.3. **Развитие мышц ног (юноши).** **Комплекс упражнений (девушки)**	**Практическое занятие №18** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. **Практическое занятие №18** Совершенствовать технику выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	2 ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 5.4. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №19** 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 6. **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 6.1. **Техника удара по мячу и передачи мяча**	**Практическое занятие №20** 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 6.2. **Тактические действия в нападении и защите**	**Практическое занятие №21** 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 6.3. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №22** 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 6.4. **Учебная игра**	**Практическое занятие №23** 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 7. **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 7.1. **Техника прыжка в длину с разбега** **Техника бега на короткие дистанции**	**Практическое занятие №24** 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 7.2. **Техника бега на средние дистанции**	**Практическое занятие №25** 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 7.3.	**Практическое занятие №26**	2	2

Техника бега на длинные дистанции	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Совершенствовать технику выполнения упражнений		ОК.04,ОК.08 Л.р. 9, Л.р. 19, Л.р. 21, Л.р. 22..
Тема 7.4 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 7.5 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 7.6 Кроссовая подготовка	**Практическое занятие №29** 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 7.7 Зачёт по теме	**Практическое занятие №30** Контроль и оценка: 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 7.8 Дифференцированный зачёт	**Практическое занятие №31** 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:	**66**	

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
Раздел 1. Теоретическая часть		**2**	
Введение **Тема 1.1.** **Основы здорового образа и стиля жизни.**	Ознакомление обучающихся с формами промежуточного контроля и итоговой аттестации по учебной дисциплине. **Содержание учебного материала** Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Формы контроля	2	1 ОК04,ОК 08. ЛР 9,19,21,22.
Практическая часть		**24**	
Раздел 2. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	**12**	

Тема 2.1. **Развитие гибкости гимнастическими и акробатическими упражнениями.**	**Практическое занятие №1** Разучивание комплекса упражнений на гибкость и закрепление материала. Причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22.
Тема 2.2. **Развитие силовой выносливости.**	**Практическое занятие №3** Техника выполнения рывка гири 16 кг. Подводящие упражнения, контроль уровня владения техникой.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22.
Тема 2.3. **Развитие силовой выносливости. Зачёт по теме.**	**Практическое занятие №4** Скипинг, техника выполнения элементов варкаута. Оценка уровня развития физических качеств (подтягивание)	2	3 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 2.4. **Развитие скоростной способности (быстроты). Зачёт.**	**Практическое занятие №5** Разучивание технику выполнения упражнений. Бег на короткие дистанции. Оценка уровня развития физических качеств Челночный бег.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 2.5. **Развитие выносливости.**	**Практическое занятие №7** Кроссовая подготовка. Преодоление дистанции 5000 м (юноши), 3000 м (девушки) по пересечённой местности.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 2.6. **Зачёт по теме.**	**Практическое занятие №8** Бег по пересечённой местности с преодолениями препятствий. Контроль и оценка умений и навыков. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки в длину с места, челночный бег).	2	3 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Раздел 3. **Военно-прикладная физическая подготовка.**	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени	**12**	
Тема 3.1. **Строевая подготовка.**	**Практическое занятие №9** Разучивание и закрепление основных приёмов строевой подготовки.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 3.2. **Физическая подготовка.**	**Практическое занятие №11** Разучивание и закрепление общих физических упражнений с предметами и без, упражнения в парах и на спортивных снарядах.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 3.3.Физическая подготовка	**Практическое занятие №12** Совершенствовать в выполнении физических упражнений. Контроль и оценка	2	3 ОК04,ОК 08

Зачёт по теме.	умений и навыков выполнения упражнений. Оценка уровня развития физических качеств (прыжки на скакалке)		ЛР 9,19,21,22
Тема 3.4. **Преодоление элементов полосы препятствий.**	**Практическое занятие №15** Совершенствовать технику преодоления полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	2	2 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 3.5. Военно-прикладная физическая подготовка. **Зачёт по теме**	**Практическое занятие №17** Контроль и оценка умений и навыков преодоление полосы препятствий. 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	3 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
Тема 3.6 **Дифференцированный зачёт**	**Практическое занятие №18** Контроль и оценка умений и навыков.	2	3 ОК04,ОК 08 ЛР 9,19,21,22
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.		
	Всего:	**26**	
	Всего за 2,3,4 курс.	**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 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. Тесты по **ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. **ОФП** Оценка уровня развития физических качеств. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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