

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий**

Базовый уровень подготовки

Курган 2025

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры  
строительства и архитектуры

№ 1 от 28 августа 2025 года

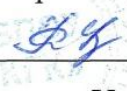
Заведующая кафедрой

  
Кешпер Н.А.

Согласована:

ИО заместителя директора

по учебной работе

  
Узун Е.С.



©Стегней Е.А., ГБПОУ «КГК»

©Курган, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04, ОК 08. | <p><u>Уметь:</u></p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><u>Знать:</u></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 118           |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 116           |
| в том числе:                                       |               |
| теоретические занятия                              | 2             |
| практические занятия                               | 116           |
| <i>Самостоятельная работа*</i>                     | -             |
| Промежуточная аттестация                           | **            |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                    | 4                                                                                              |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1</b>                                                             |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                                                                    | ОК 04, ОК 08.                                                                                  |
|                                                         | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.<br>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. | 1                                                                    |                                                                                                |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                    |                                                                                                |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                    |                                                                                                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>22/22</b>                                                         |                                                                                                |
| <b>Тема 2.1.</b>                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4/4</b>                                                           | ОК 04, ОК 08.                                                                                  |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                       |              |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b> | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                               | <b>4</b>     |               |
|                                                                                        | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4            |               |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                               | <b>4</b>     |               |
|                                                                                        | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                                   | 4            |               |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>           | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                 | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                               | <b>4</b>     |               |
|                                                                                        | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                               | 4            |               |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                               | <b>4</b>     |               |
|                                                                                        | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                          | 4            |               |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                               | <b>6</b>     |               |
|                                                                                        | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                    | 6            |               |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                            | -            |               |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                              |                                                                                                                                                                       | <b>20/20</b> |               |
| <b>Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                               | <b>2</b>     |               |
|                                                                                        | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                          | 2            |               |
|                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                            | -            |               |

|                                                                                    |                                                                                                                       |              |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                      | 2            |               |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>4</b>     |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4            |               |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 3.4.</b><br><b>Верхняя прямая подача. ОФП</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2            |               |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                            |              |               |
| <b>Тема 3.5.</b><br><b>Тактика игры в защите и нападении</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                   | 2            |               |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Основы методики судейства</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>2</b>     |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе                                                    | 2            |               |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                            | -            |               |
| <b>Тема 3.7.</b><br><b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>6/6</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>6</b>     |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах                                                           | 2            |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                      | 2            |               |
|                                                                                    | Практическое занятие № 14. Игра по правилам                                                                           | 2            |               |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                            | -            |               |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                         |                                                                                                                       | <b>24/24</b> |               |
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Стойка игрока,</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                               | <b>4</b>     |               |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |            |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| <b>перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>                                                                 | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                          | 4          |               |
|                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                         | -          |               |
| <b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                               | <b>4/4</b> | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>   |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.                  | 4          |               |
|                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                         | -          |               |
| <b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                               | <b>4/4</b> | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>   |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                 | 4          |               |
|                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                         | -          |               |
| <b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                               | <b>4/4</b> | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>   |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                  | 4          |               |
|                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                         | -          |               |
| <b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                               | <b>4/4</b> | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>   |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                  | 2          |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие № 20. Игра по правилам                                                                                                                                        | 2          |               |
|                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                         | -          |               |
| <b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                               | <b>4/4</b> | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>   |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           | 2          |               |
|                                                                                                              | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2          |               |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | -            |               |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>19/18</b> |               |
| <b>Тема 5.1.<br/>Строевые приемы</b>                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            |               |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |              |               |
| <b>Тема 5.2.<br/>Техника<br/>акробатических<br/>упражнений</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                                   | 2            |               |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | -            |               |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения на<br/>брусьях (юноши).<br/>Гиревой спорт</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3/3</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3</b>     |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями                                                                                                                                                                                                                                  | 3            |               |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | -            |               |
| <b>Тема 5.4.<br/>Упражнения на бревне<br/>(девушки). ППФП</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3/3</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3</b>     |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                                          | 3            |               |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | -            |               |
| <b>Тема 5.5.<br/>Составление комплекса<br/>ОРУ и проведение их<br/>обучающимися</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>9/8</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                                     | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1            |               |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b>     |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |               |
|                                                                                     | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                                                                                                                                                                                        | 2            |               |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |               |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                |              |               |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
|                                                                              | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП                                                                     | 2            |               |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                     | -            |               |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>             |                                                                                                                                                                                | <b>24/24</b> |               |
| <b>Тема.6.1.<br/>Игровая стойка,<br/>основные удары в<br/>бадминтоне</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | <b>4/4</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        | <b>4</b>     |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4            |               |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                     | -            |               |
| <b>Тема 6.2.<br/>Подачи</b>                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | <b>5/5</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        | <b>5</b>     |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 32. Отработка подач                                                                                                                                     | 5            |               |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                     |              |               |
| <b>Тема 6.3.<br/>Нападающий удар</b>                                         | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                          | <b>5/5</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        | <b>5</b>     |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»                                                                                                | 5            |               |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                     | -            |               |
| <b>Тема 6.4.<br/>Судейство<br/>соревнований по<br/>бадминтону</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | <b>10/10</b> | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        | <b>10</b>    |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                   | 4            |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                        | 3            |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                       | 3            |               |
|                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                     | -            |               |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>     |                                                                                                                                                                                | <b>8/8</b>   |               |
| <b>Тема.7.1.<br/>Сущность и<br/>содержание ППФП в<br/>достижении высоких</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                           | <b>8/8</b>   | ОК 04, ОК 08. |
|                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                        | <b>8</b>     |               |
|                                                                              | Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                         | 4            |               |

|                                     |                                                                                     |                |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| <b>профессиональных результатов</b> | Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4              |  |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                          | -              |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>     |                                                                                     | **             |  |
| <b>Всего</b>                        |                                                                                     | <b>118/116</b> |  |

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК)

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*

- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2025).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2025).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2025).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2025).