

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Погребная Ярослава Адольфовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.08.2025 15:39:49  
Уникальный программный ключ:  
df3b41101d3b2b77a07bf7ecfceb4c437367e6f2

**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Налоговый колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность 38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела

Образовательная программа на базе среднего общего образования  
Образовательная программа на базе основного общего образования

Формы обучения: очная/заочная

**Москва 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной рабочей программы.

Составитель (автор): Погребная Я.А., к.п.н., преподаватель

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественных научных дисциплин

Протокол № 05 от 26.05.2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

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 ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Знания                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04  | организовывать работу коллектива и команды<br>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                         | психологические основы деятельности коллектива<br>психологические особенности личности                                                                                                                                                                           |
| ОК 08  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 84                          |
| в том числе:                                       |                             |
| теоретическое обучение                             | 8                           |
| практические занятия                               | 76                          |
| Промежуточная аттестация                           | Дифференцированный<br>зачет |

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 84                          |
| в том числе:                                       |                             |
| теоретическое обучение                             | 8                           |
| практические занятия                               |                             |
| Самостоятельная работа                             | 76                          |
| Промежуточная аттестация                           | Дифференцированный<br>зачет |

## 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, формирование которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                    | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4/2</b>                                                           |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Здоровый образ жизни                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                    | ОК 04<br>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.<br>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4/2                                                                  |                                                                       |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | /4                                                                   |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b>                                                            |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b><br><br>Совершенствование техники бега на короткие | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                    | ОК 04                                                                 |
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                    |                                                                       |
|                                                                    | Практические занятия № 1, № 2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                    |                                                                       |

|                                                                                    |                                                                                                                                                               |           |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| дистанции, технике спортивной ходьбы                                               | финиширование, специальные упражнения                                                                                                                         |           | ОК 08          |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                     | /2        |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |
|                                                                                    | Практические занятия № 3, № 4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут                                                      | 2         |                |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                     | /2        |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |
|                                                                                    | Практические занятия № 5, № 6. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП                                  | 2         |                |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                     | /2        |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |
|                                                                                    | Практические занятия № 7, № 8. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                             | 2         |                |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                     | /2        |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                       | <b>4</b>  |                |
|                                                                                    | Практические занятия № 9, № 10, № 11. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 4         |                |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                     | /2        |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                          |                                                                                                                                                               | <b>18</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |
|                                                                                    | Практическое занятие № 12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                 | 2         |                |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                     | /2        |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                          | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |

|                                                                 |                                                                                                                              |           |                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| снизу и сверху двумя руками. ОФП                                | Практическое занятие № 13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                            | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>  |                |
|                                                                 | Практические занятия № 14, № 15. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2         |                |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | /2        |                |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>  |                |
|                                                                 | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног       | 2         |                |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | /2        |                |
| <b>Тема 3.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>  |                |
|                                                                 | Практическое занятие № 17. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                          | 2         |                |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | /2        |                |
| <b>Тема 3.6.</b><br><br>Основы методики судейства               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>  |                |
|                                                                 | Практическое занятие № 18. Отработка навыков судейства в волейболе                                                           | 2         |                |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | /2        |                |
| <b>Тема 3.7.</b><br><br>Контроль выполнения тестов по волейболу | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>6</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>6</b>  |                |
|                                                                 | Практическое занятие № 19. Выполнение передачи мяча в парах                                                                  | 2         |                |
|                                                                 | Практическое занятие № 20. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                             | 2         |                |
|                                                                 | Практическое занятие № 21. Игра по правилам                                                                                  | 2         |                |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                    | /4        |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                      |                                                                                                                              | <b>16</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b>                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                         | <b>2</b>  |                |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                      | <b>2</b>  |                |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |          |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                                            | Практические занятия № 22, № 23. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                      | 2        | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | /2       |                |
| <b>Тема 4.2.</b><br><br>Передачи мяча. ОФП                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                              | <b>2</b> |                |
|                                                                                                                 | Практические занятия № 24, № 25. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.              | 2        |                |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | /2       |                |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                              | <b>2</b> |                |
|                                                                                                                 | Практические занятия № 26, № 27. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                             | 2        |                |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | /2       |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | <b>2</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                              | <b>2</b> |                |
|                                                                                                                 | Практические занятия № 28, № 29. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                              | 2        |                |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | /2       |                |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | <b>4</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                              | <b>4</b> |                |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 30. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                    | 2        |                |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 31. Игра по правилам                                                                                                                                          | 2        |                |
|                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                            | /4       |                |
| <b>Тема 4.6.</b><br><br>Практика судейства в баскетболе                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                 | <b>4</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                              | <b>4</b> |                |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 32. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           | 2        |                |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 33. 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>                                                                                             | /2        |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                |                                                                                                                                       | <b>16</b> |                |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br>Строевые приемы                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                               | <b>2</b>  |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 34. Отработка строевых приёмов                                                                                 | 2         |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | /2        |                |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br>Техника акробатических упражнений                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                               | <b>2</b>  |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 35. Отработка техники акробатических упражнений                                                                | 2         |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | /2        |                |
| <b>Тема 5.3.</b><br><br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                               | <b>2</b>  |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 36, № 37. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение упражнений с гирями             | 2         |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | /2        |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                               | <b>2</b>  |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 38, № 39. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2         |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | /2        |                |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | <b>8</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                               | <b>8</b>  |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 40. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                   | 2         |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 41. Контроль комбинации по акробатике                                                                          | 2         |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 42. Контроль комбинации на бревне, брусьях                                                                     | 2         |                |
|                                                                            | Практическое занятие № 43. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП                            | 2         |                |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                             | /8        |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>           |                                                                                                                                       | <b>12</b> |                |
| <b>Тема.6.1.</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                  | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                               | <b>2</b>  |                |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |              |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                          | Практические занятия № 44, № 45, № 46. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 2            | ОК 08          |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                  | /2           |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br><br>Поддачи                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                       | 2            | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                    | 2            |                |
|                                                                                                      | Практические занятия № 47, № 48, № 49. Отработка подач                                                                                                                                     | 2            |                |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                  | /2           |                |
| <b>Тема 6.3.</b><br><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                      | 2            | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                    | 2            |                |
|                                                                                                      | Практические занятия № 50, № 51, № 52. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»                                                                                                | 2            |                |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                  | /2           |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br><br>Судейство соревнований по бадминтону                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                       | 6            | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                    | 6            |                |
|                                                                                                      | Практическое занятие № 53. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                               | 2            |                |
|                                                                                                      | Практическое занятие № 54. Контроль техники подач, ударов справа, слева<br>Практическое занятие № 55. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                        | 2            |                |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                  | /6           |                |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                             |                                                                                                                                                                                            | <b>6/4</b>   |                |
| <b>Тема.7.1.</b><br><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                       | <b>6/2</b>   | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                      | Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля                                                                            | <b>4/2</b>   |                |
|                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                    | 2            |                |
|                                                                                                      | Практическое занятие № 56. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                     | 2            |                |
|                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                  | /4           |                |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                            | 2/2          |                |
| <b>Всего</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                            | <b>84/84</b> |                |

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

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

#### **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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>).

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. 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, 2025. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

##### **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, 2025. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Методы оценки                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                          | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                                      | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>                                                               |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p> |

