

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бадранов Азат Шамилевич  
Должность: Исполняющий обязанности ректора ГБОУ ВО "БАГСУ"  
Дата подписания: 05.08.2026 12:52:48  
Уникальный программный ключ:  
730740a15bbef2bedb4db2578b4a02f7f6994b7b

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 Физическая культура**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими студентами.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), студентов совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.**

Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания, в результате изучения которых обучающийся должен обладать общими компетенциями:

| Код<br>ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04     | 1. Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 08     | 1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы;<br>2. Принять и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.<br>3.Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, физические способности человека и основы здорового образа жизни;<br>2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения;<br>3.Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп.<br>4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |

## 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 | 124           |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 124           |
| в том числе:                                       |               |
| теоретические занятия (лекции)                     | -             |
| практические занятия                               | 122           |
| Самостоятельная работа                             | 2             |
| Промежуточная аттестация                           | 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, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                                                    | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b>                                                            |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8                                                                    | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                                        | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                                                    |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.</b><br><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                                    | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                                                                                        | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |                                                                      |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                                                                    |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                    |                                                                       |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>20</b>                                                            |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b>                                                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                    |                                                                       |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                    |                                                                       |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |           |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы     | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                     |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |
| <b>Тема 2.2.</b><br><br>Совершенствование техники длительного бега                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 4         |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                          |           |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                 | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 4         |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             |           |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 4         |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              |           |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 4         |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |           |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                       | <b>22</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 4         |                |
|                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                              |           |                |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                            |           |                |

|                                                                                   |                                                                                                                   |           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| (ОФП)                                                                             |                                                                                                                   |           |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча<br>снизу и сверху двумя<br>руками. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 4         |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                      |           |                |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и<br>боковая подача. ОФП                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 4         |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |           |                |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |           |                |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача.<br>ОФП                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 4         |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                             |           |                |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |           |                |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и<br>нападении                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 6         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 6         |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча               | 4         |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                     | 2         |                |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |           |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                        |                                                                                                                   | <b>22</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока,<br>перемещения, остановки,<br>повороты. ОФП    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 4         |                |
|                                                                                   | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                              |           |                |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                        |           |                |
| <b>Тема 4.2.</b>                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                              | 4         |                |
|                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                           | 4         |                |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |           |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Передачи мяча. ОФП                                                                                                  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса                     |           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                      |           |                |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 4         |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                   |           |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                      |           |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 4         |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                    |           |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                      |           |                |
| <b>Тема 4.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 4         |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                    |           |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                          |           |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                      |           |                |
| <b>Тема 4.6.</b><br><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           | 1         |                |
|                                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 1         |                |
|                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                      |           |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                 | <b>22</b> |                |
| <b>Тема 5.1.</b>                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                            | 6         | ОК 04          |
|                                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                         | 6         |                |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Строевые приемы                                                                         | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                             |   | ОК 08          |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br>Техника акробатических упражнений                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 6 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                                         | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                            |   |                |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b><br><br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 6 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП                                                          |   |                |
|                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                                         | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                                                                          |   |                |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b><br><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 6 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                         | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                                                     | 6 |                |
|                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                |
|                                                                                         | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                                   |   |                |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | ОК 04<br>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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 4 |                |
|                                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 |                |
|                                                                                         | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |                |
|                                                                                         | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |                |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                |

|                                                                     |                                                                                                                |           |                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                     | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | 1         |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                  | 1         |                |
|                                                                     |                                                                                                                |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                     |           |                |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                          |                                                                                                                | <b>14</b> | OK 04<br>OK 08 |
| <b>Тема.6.1.</b><br><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                           | 4         |                |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                        | 4         |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                     |           |                |
| <b>Тема 6.2.</b><br><br>Подачи                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                           | 4         | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                        | 4         |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Отработка подач                                                                          |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                     |           |                |
| <b>Тема 6.3.</b><br><br>Нападающий удар                             | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                          | 4         | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                        | 4         |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                     |           |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                     |           |                |
| <b>Тема 6.4.</b><br><br>Судейство соревнований по бадминтону        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                           | 2         | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                        | 2         |                |
|                                                                     | Практическое занятие. Судейство соревнований по бадминтону                                                     | 2         |                |
|                                                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>                                                                     |           |                |

|                                    |                                      |          |       |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------|-------|
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b> |                                      | <b>8</b> | OK 04 |
| <b>Тема 7.1.</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b> | 8        |       |

|                          |                                                                                                                                                     |              |       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| Настольный теннис        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                             | 8            | ОК 08 |
|                          | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям | 4            |       |
|                          | Практическое занятие. Обучение подачи мяча                                                                                                          | 2            |       |
|                          | Практическое занятие. Обучение игре в парах                                                                                                         | 2            |       |
| Промежуточная аттестация |                                                                                                                                                     | <b>Зачет</b> |       |
| Итого                    |                                                                                                                                                     | <b>124</b>   |       |
|                          |                                                                                                                                                     |              |       |

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

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

Спортивный зал, оснащенный:

- 1) оборудованными раздевалками;
- 2) спортивным оборудованием:
  - Сетка волейбольная -1 шт.
  - Антенна волейбольная – 2 шт.
  - Кольцо баскетбольное - 2 шт.
  - Сетка баскетбольная -2 шт.
  - Ферма для щита баскетбольного – 2 шт.
  - Щит баскетбольный -2 шт.
  - Мяч баскетбольный – 2 шт.
  - Мяч футбольный – 2 шт.
  - Мяч волейбольный – 6 шт.
  - Насос для накачивания мячей – 1 шт.
  - Жилетка игровая – 8 шт.
  - Свисток – 1 шт.
  - Секундомер – 1шт.
  - Конус с втулкой, палкой и флажком – 6 шт.
  - Стеллаж для инвентаря – 1 шт.
  - Скамейка гимнастическая универсальная – 2 шт.
  - Мат гимнастический прямой – 17 шт.
  - Стенка гимнастическая – 8 шт. Перекладина навесная универсальная – 4 шт.
  - Тренажер навесной – 1 шт.
  - Степ-платформа – 3 шт.
  - Канат для перетягивания – 1 шт.
  - Набор для игры в шахматы - 3 шт.
  - Набор для игры в шашки – 3 шт.
  - Шахматные часы – 3 шт.
- 3) кабинет преподавателя физической культуры (компьютер).

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

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

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

- 1.Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амалин.- Москва: Издательство Юрайт, 2022
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая

культура: учебное пособие для для среднего профессионального образования.- М., 2022.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023.

4. 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, 2022.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

#### **Интернет ресурсы**

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).

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

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

