

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"  
(НГУАДИ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НГУАДИ

\_\_\_\_\_ Н.В. Багрова

\_\_\_\_\_ 2025 г.

## ОУП.12 Физическая культура

### рабочая программа учебного предмета

|                        |                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой | <b>Физической культуры</b>                        |
| Учебный план           | 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 9 кл_2025_ПД.plx    |
| Специальность          | 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн |
| Квалификация           | <b>дизайнер</b>                                   |
| Форма обучения         | <b>очная</b>                                      |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Часов по учебному плану | 78 |
| в том числе:            |    |
| аудиторные занятия      | 72 |
| самостоятельная работа  | 6  |

Виды контроля в семестрах:  
зачет 1,2

#### Распределение часов учебного предмета по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1(1.1) |    | 2(1.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|--------|----|--------|----|-------|----|
|                                           | УП     | РП | УП     | РП | УП    | РП |
| Вид занятий                               |        |    |        |    |       |    |
| Лекции                                    |        |    | 10     | 10 | 10    | 10 |
| Практические                              | 34     | 34 | 28     | 28 | 62    | 62 |
| Итого ауд.                                | 34     | 34 | 38     | 38 | 72    | 72 |
| Сам. работа                               | 2      | 2  | 4      | 4  | 6     | 6  |
| Часы на контроль                          |        |    |        |    |       |    |
| Итого                                     | 36     | 36 | 42     | 42 | 78    | 78 |

Разработчик(и):

Ст.преподаватель, Д.С.Духанин \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

доцент, Д.Р. Хайбуллина \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413,

реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ) (дизайнер, преподаватель), приказ от 05.05.2022 г., № 308.

Составлена на основании учебного плана: "54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн" утвержденного ученым советом вуза, протокол № 61 от 27.02.2025.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 23.12.2024 № 4

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО \_\_\_\_\_ Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ \_\_\_\_\_ Патрушева Н.А.

И.о. зам.директора Колледжа НГУАДИ \_\_\_\_\_ Кушнерук О.П.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### 2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: СО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

|        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <b>Личностные результаты:</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.1.1  | Гражданского воспитания:                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.1.2  | сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества(ЛР ГВ 1);                                                                                                                                        |
| 3.1.3  | осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка(ЛР ГВ 2);                                                                                                                                                                |
| 3.1.4  | принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей (ЛР ГВ 3);                                                                                                                                                  |
| 3.1.5  | готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам(ЛР ГВ 4);                                                                                                |
| 3.1.6  | готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации(ЛР ГВ 5);                                                                                                             |
| 3.1.7  | умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением(ЛР ГВ 6);                                                                                                                                                     |
| 3.1.8  | готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности(ЛР ГВ 7);                                                                                                                                                                                              |
| 3.1.9  | Патриотического воспитания:                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1.10 | сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России(ЛР ПВ 1); |
| 3.1.11 | ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде(ЛР ПВ 2);                                                      |
| 3.1.12 | идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу(ЛР ПВ 3);                                                                                                                                                      |
| 3.1.13 | Духовно-нравственного воспитания:                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.14 | осознание духовных ценностей российского народа(ЛР ДНВ 1);                                                                                                                                                                                                   |
| 3.1.15 | сформированность нравственного сознания, этического поведения(ЛР ДНВ 2);                                                                                                                                                                                     |
| 3.1.16 | способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности(ЛР ДНВ 3);                                                                                                                             |
| 3.1.17 | осознание личного вклада в построение устойчивого будущего(ЛР ДНВ 4);                                                                                                                                                                                        |
| 3.1.18 | ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России(ЛР ДНВ 5);                                                                                      |
| 3.1.19 | Эстетического воспитания:                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.1.20 | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений(ЛР ЭВ 1);                                                                                                                    |
| 3.1.21 | способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства(ЛР ЭВ 2);                                                                                                      |
| 3.1.22 | убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества(ЛР ЭВ 3);                                                                                                       |
| 3.1.23 | готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности(ЛР ЭВ 4);                                                                                                                                             |
| 3.1.24 | Физического воспитания:                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1.25 | сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью (ЛР ФВ 1);                                                                                                                                                 |
| 3.1.26 | потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью(ЛР ФВ 2);                                                                                                                                                       |
| 3.1.27 | активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью(ЛР ФВ 3);                                                                                                                                               |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1.28                                            | Трудового воспитания:                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1.29                                            | готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие(ЛР ТВ 1);                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.30                                            | готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность(ЛР ТВ 2);                                                                                                                                 |
| 3.1.31                                            | интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы(ЛР ТВ 3);                                                                                                                                           |
| 3.1.32                                            | готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни(ЛР ТВ 4);                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.1.33                                            | Экологического воспитания:                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.1.34                                            | сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем(ЛР ЭкВ 1);                                                                                                      |
| 3.1.35                                            | планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества(ЛР ЭкВ 2);                                                                                                                                                                                  |
| 3.1.36                                            | активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде(ЛР ЭкВ 3);                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1.37                                            | умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их(ЛР ЭкВ 4);                                                                                                                                                                                         |
| 3.1.38                                            | расширение опыта деятельности экологической направленности(ЛР ЭкВ 5);                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1.39                                            | Ценности научного познания:                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.1.40                                            | сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире(ЛР ЦНП 1);                                                                                          |
| 3.1.41                                            | совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира(ЛР ЦНП 2);                                                                                                                                                                                        |
| 3.1.42                                            | осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе(ЛР ЦНП 3);                                                                                                                                                               |
| <b>Метапредметные образовательные результаты:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.2.1                                             | Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.2                                             | -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.3                                             | -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.4                                             | -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.5                                             | -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.2.6                                             | -разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.7                                             | -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.8                                             | -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;                                                                                                                                                                                                      |
| 3.2.9                                             | развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2.10                                            | Базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.11                                            | -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;                                                                             |
| 3.2.12                                            | -осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);                                                                                                  |
| 3.2.13                                            | -формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2.14                                            | -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;                                                                                                                                                                                                             |
| 3.2.15                                            | -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;                                                                                                                |
| 3.2.16                                            | -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; |
| 3.2.17                                            | -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.2.18                                            | -уметь интегрировать знания из разных предметных областей;                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.2.19                                            | -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.                                                                                                                                                                              |
| 3.2.20                                            | Умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                                                        |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2.21 | -владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;                                                                                          |
| 3.2.22 | -создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;                                                                                                                                     |
| 3.2.23 | -оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;                                                                                                                                                                               |
| 3.2.24 | -использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; |
| 3.2.25 | -владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.                                                                                                                                                                                             |
| 3.2.26 | Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                                               |
| 3.2.27 | -осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.28 | -распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;                                                                                                                                  |
| 3.2.29 | -владеть различными способами общения и взаимодействия;                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.2.30 | -аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.31 | -развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.                                                                                                                                                                                                    |
| 3.2.32 | Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                                          |
| 3.2.33 | -самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;                                                                                                          |
| 3.2.34 | -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;                                                                                                                                                                 |
| 3.2.35 | -давать оценку новым ситуациям;                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.2.36 | -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.2.37 | -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.38 | -оценивать приобретенный опыт;                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2.39 | -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;                                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.40 | -постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2.41 | Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                     |
| 3.2.42 | -давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;                                                                                                                                                                           |
| 3.2.43 | -владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;                                                                                                                                                   |
| 3.2.44 | -использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;                                                                                                                                                                                                            |
| 3.2.45 | -оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.2.46 | -принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;                                                                                                                                                                                                             |
| 3.2.47 | -принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.2.48 | -принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;                                                                                                                                                                                                             |
| 3.2.49 | -признавать свое право и право других на ошибку;                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.50 | -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.2.51 | Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:                                                                                                                                                                                               |
| 3.2.52 | -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;                                                                                                                                                                                                               |
| 3.2.53 | -выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;                                                                                                                                                                     |
| 3.2.54 | -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;                                                                    |
| 3.2.55 | -оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;                                                                                                                                                                            |
| 3.2.56 | -предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;                                                                                                                                                                                  |
| 3.2.57 | -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.                                                                                                                                                        |
|        | <b>Предметные результаты:</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.3.1  | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);     |
| 3.3.2  | - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                                                  |

|       |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3.3 | - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                                              |
| 3.3.4 | - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;       |
| 3.3.5 | - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| 3.3.6 | - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).                                                                                                         |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Модули по видам спорта.

Модуль "Бадминтон".

Пояснительная записка модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" (далее - модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе, так как занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения модуля "Бадминтон" является формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни посредством занятий бадминтоном, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию занятий бадминтоном в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Задачами изучения модуля "Бадминтон" являются:

всестороннее гармоничное развитие юношей и девушек, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся посредством оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

освоение знаний и формирование представлений о влиянии бадминтона на здоровье человека, о бадминтоне как средстве реабилитации и восстановления здоровья, длительного сохранения творческой активности человека, профилактике профессиональных заболеваний;

совершенствование двигательных и инструктивных умений и навыков, технико-тактических действий игры в бадминтон;

развитие социально значимых качеств личности, применение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

развитие и поддержка одаренных обучающихся в области спорта.

Место и роль модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета "Физическая культура" (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета "Физическая культура" - "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование" в рамках реализации рабочей программы учебного предмета "Физическая культура", при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участии в соревнованиях.

Модуль "Бадминтон" может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 10 - 11 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Бадминтон".

1) Знания о бадминтоне.

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.

Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.

Оценка индивидуального здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки.

Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

Упражнения специальной физической подготовки.

Содержание модуля "Бадминтон" способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы сборных команд регионального, всероссийского и мирового уровней;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами бадминтона;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами бадминтона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по бадминтону;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение проявлять способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;

знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;

умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;

владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;

демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств;

умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;

умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре;

применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре;

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов;

демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки;

умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;

умение выполнять упражнения специальной физической подготовки,

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с

препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Код занятия                      | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                | Семестр / Курс | Часов | Планируемые результаты                                                                     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |       |                                                                                            |
| 1.1                              | Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения /Пр/                                                                                                          | 1              | 4     | ЛР ГВ 1-7; ЛР ПВ 1-3; ЛР ДНВ 1-5; ЛР ЭВ 1-4; ЛР ФВ 1-3; ЛР ТВ 1-4; ЛР ЭкВ 1-5; ЛР ЦНП 1-3. |
| 1.2                              | Тема 1.2. Обучение техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут /Пр/ | 1              | 4     | ЛР ГВ 1-7; ЛР ПВ 1-3; ЛР ДНВ 1-5; ЛР ЭВ 1-4; ЛР ФВ 1-3; ЛР ТВ 1-4; ЛР ЭкВ 1-5; ЛР ЦНП 1-3. |
| 1.3                              | Тема 1.3. Обучение техники прыжка в длину с места. Техника отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. /Пр/                                                                                                         | 1              | 4     | ЛР ГВ 1-7; ЛР ПВ 1-3; ЛР ДНВ 1-5; ЛР ЭВ 1-4; ЛР ФВ 1-3; ЛР ТВ 1-4; ЛР ЭкВ 1-5; ЛР ЦНП 1-3. |
| 1.4                              | Тема 1.4. Обучение техники эстафетного бега 4x100. Челночный бег. Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег. /Пр/                                                                                                                                          | 1              | 2     | ЛР ГВ 1-7; ЛР ПВ 1-3; ЛР ДНВ 1-5; ЛР ЭВ 1-4; ЛР ФВ 1-3; ЛР ТВ 1-4; ЛР ЭкВ 1-5; ЛР ЦНП 1-3. |
| 1.5                              | Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                       | 1              | 4     | ЛР ГВ 1-7; ЛР ПВ 1-3; ЛР ДНВ 1-5; ЛР ЭВ 1-4; ЛР ФВ 1-3; ЛР ТВ 1-4; ЛР ЭкВ 1-5; ЛР ЦНП 1-3. |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |       |                                                                                            |
| 2.1                              | Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям игрока. Общая физическая подготовка (ОФП). Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс                                                 | 1              | 4     | ЛР ГВ 1-7; ЛР ПВ 1-3; ЛР ДНВ 1-5; ЛР ЭВ 1-4; ЛР ФВ 1-3; ЛР ТВ 1-4; ЛР ЭкВ 1-5; ЛР ЦНП 1-3. |

|      |                                                                                                                                                                           |   |   |                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|      | упражнений по ОФП.<br>Перемещение по зонам<br>площадки, выполнение тестов по<br>ОФП<br>/Пр/                                                                               |   |   |                                                                                         |
| 2. 2 | Тема 2.2.Обучение приемам и<br>передачам мяча. Комплекс<br>упражнений по ОФП.<br>/Пр/                                                                                     | 1 | 6 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;<br>ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 2. 3 | Тема 2.3.Обучение<br>разновидностям техники подачи<br>мяча. Выполнение упражнений<br>на укрепление мышц кистей,<br>плечевого пояса, брюшного<br>пресса, мышц ног.<br>/Пр/ | 1 | 6 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;<br>ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 2. 4 | Промежуточная аттестация:<br>зачет./За/                                                                                                                                   | 1 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;<br>ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |

### Раздел 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |                                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. 1 | Тема 3.1 Современное состояние<br>физической культуры и спорта.<br>Физическая культура, как часть<br>культуры общества и человека.<br>Роль физической культуры в<br>общекультурном,<br>профессиональном и социальном<br>развитии человека. Современное<br>представление о физической<br>культуре: Основные понятия;<br>основные направления развития<br>физической культуры в обществе<br>и их формы организации.<br>Всероссийский культурно-<br>спортивный комплекс "Готов к<br>труду и обороне" (ГТО) -<br>программная и нормативная<br>основа системы физического<br>воспитания населения.<br>Характеристика нормативных<br>требований для обучающихся<br>СПО./Лек/ | 2 | 1 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;<br>ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 3. 2 | Тема 3.2 Здоровье и здоровый<br>образ жизни. Понятие здоровья<br>(физическое, психическое,<br>социальное). Факторы,<br>определяющие здоровье.<br>Психосоматические заболевания.<br>Понятие "здоровый образ жизни"<br>и его составляющие: режим труда<br>и отдыха, профилактика и<br>устранение вредных привычек,<br>оптимальный двигательный<br>режим, личная гигиена,<br>закаливание, рациональное<br>питание.<br>Влияние двигательной<br>активности на здоровье.<br>оздоровительное воздействие<br>физических упражнений на<br>организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и её роль<br>в организации здорового образа<br>жизни современного<br>человека./Лек/  | 2 | 1 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;<br>ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 3. 3 | Тема 3.3 Современные системы и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-                                       |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>технологии укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p>/Лек/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   | 3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.                                                  |
| 3. 4 | <p>Тема 3.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической. культурой.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p>Физические качества, средства их совершенствования.</p> <p>/Лек/</p> | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 3. 5 | <p>Тема 3.5. Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудового дня. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |                                                                                     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|      | профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики./Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |                                                                                     |
| 3. 6 | Тема 3.6 Профессионально ориентированное содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств./Лек/ | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |

#### Раздел 4. Баскетбол

|      |                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |                                                                                     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. 1 | Тема 4.1.Обучение стойкам и перемещениям игрока. остановки, повороты. ОФП. Передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП./Пр/ | 2 | 4 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 4. 2 | Тема 4.2.Обучение ловли и передачи мяча на месте,в движении.Комплексы упражнений по ОФП.<br><br>/Пр/                                                                                                                             | 2 | 4 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 4. 3 | Тема 4.3.Обучение ведению мяча на месте,в движении,с сопротивлением.Комплексы упражнений по ОФП.<br><br>/Пр/                                                                                                                     | 2 | 4 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 4. 4 | Тема 4.4.Обучение разновидностям передачи мяча. Комплексы упражнений по ОФП./Пр/                                                                                                                                                 | 2 | 4 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |

#### Раздел 5. Бадминтон

|      |                                                                                             |   |   |                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. 1 | Тема.5.1.Обучение передвижениям и перемещениям игрока.<br><br>/Пр/                          | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 5. 2 | Тема 5.2.Обучение жонглированию воланом (открытой и закрытой стороной ракетки).<br><br>/Пр/ | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 5. 3 | Тема 5.3.Обучение ударам                                                                    | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-                                   |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | (высокодалёкие и плоские удары) /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   | 3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3.                                                  |
| 5. 4                             | Тема 5.4.Обучение подачам. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| <b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |                                                                                     |
| 6. 1                             | Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения /Пр/                                                                                                                   | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 6. 2                             | Тема 6.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут /Пр/ | 2 | 2 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |
| 6. 3                             | Промежуточная аттестация: зачет./За/                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 4 | ЛР ГВ 1-7;ЛР ПВ 1-3;ЛР ДНВ 1-5;ЛР ЭВ 1-4;ЛР ФВ 1-3;ЛР ТВ 1-4;ЛР ЭкВ 1-5;ЛР ЦНП 1-3. |

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионально образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова</p> <p>Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств учебного предмета.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |                                                          |                                            |                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------|
| 7.1. Информационное обеспечение реализации программы                  |                                                          |                                            |                           |            |
|                                                                       | Авторы, составители                                      | Заглавие                                   | Издательство, год         | Кол-во экз |
| 7.1.1. Основная литература                                            |                                                          |                                            |                           |            |
| ЛП.1                                                                  | Лях В. И.                                                | Физическая культура : базовый уровень      | Москва: Просвещение, 2024 | ЭБС        |
| 7.1.2. Дополнительная литература                                      |                                                          |                                            |                           |            |
| ЛП.1                                                                  | Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович | Спортивные игры: правила, тактика, техника | Москва: Юрайт, 2024       | ЭБС        |
| ЛП.2                                                                  | Муллер Арон Беркович, Дядичкина Нина Спиридоновна        | Физическая культура                        | Москва: Юрайт, 2024       | ЭБС        |

## 7.2. Электронные информационные ресурсы

|   |                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                         |
| 2 | Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>   |
| 3 | Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/">https://portal.nsuada.ru/</a> |

## 7.3. Перечень программного обеспечения

Windows 7 – операционная система, LibreOffice, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

## 9. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Реализация учебного предмета обеспечивается работниками университета относящимися к профессорско-преподавательскому составу и иными педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому учебному предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.