

ООО «Академия»

Частное учреждение – профессиональная образовательная организация
«Краснодарский техникум управления, информатизации и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

базового учебного предмета
БУП.08 Физическая культура

специальность
43.02.10 Туризм

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место базового учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Базовый учебный предмет «Физическая культура» является обязательным и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Базовый учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом специальности СПО 43.02.10 Туризм

1.2. Планируемые результаты освоения базового учебного предмета:

В рамках программы базового учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения базового учебного предмета должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,

	потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты	
ПР6 01	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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Специалист по туризму (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1*
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2*
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур,	ЛР 3*

отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4*
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5*
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6*
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7*
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8*
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9*
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10*
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11*
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем базового учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы базового учебного предмета	176
Основное содержание	174
в т. ч.:	
теоретическое обучение	13
практические занятия	102
самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация (зачет в 1 семестре)	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1

2.2. Тематический план и содержание базового учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел		
Основное содержание			
Тема 1.1	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	3. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	4. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		
	5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		
	Самостоятельная работа № 1. Подготовка доклада на тему: «Физическая культура в моей жизни»	2	МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09
Самостоятельная работа № 2. Подготовка докладов и презентаций об участии друзей и близких в ГТО	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05	
Самостоятельная работа № 3. Подготовка доклада на тему: «Факторы, определяющие здоровье»	2		
Самостоятельная работа № 4. Подготовка доклада на тему: «Что такое двигательная активность и как ее можно оценить»	2		ЛР 1*, ЛР 2*, ЛР 3*, ЛР 4*, ЛР 5*,

	Самостоятельная работа № 5. Подготовка доклада на тему: «Физические упражнения, необходимые для будущей специальности»	2	ЛР 6*, ЛР 7*, ЛР 8*, ЛР 9*, ЛР 10*, ЛР 11*, ЛР 12
Раздел № 2	Практический раздел		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 60 м, 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, бег по прямой с различной скоростью, равномерномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13
	2.Прыжки в длину с места		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09
	В том числе практических занятий		
	1. Совершенствование техники спринтерского бега	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	3. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	5. Совершенствование техники метания	2	
	6. Совершенствование техники метания	2	ЛР 1*, ЛР 2*, ЛР 3*, ЛР 4*, ЛР 5*, ЛР 6*, ЛР 7*, ЛР 8*, ЛР 9*, ЛР 10*, ЛР 11*, ЛР 12
	7.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	Самостоятельная работа № 6. Подготовка доклада на тему: «Техника бега»	2	
	Самостоятельная работа № 7. Подготовка доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой»	2	
Тема 2.2 (1) Футбол	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	2.Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	4.Техника безопасности на занятиях футболом		
	В том числе практических занятий		
	8.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	

	9.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	10.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	11.Развитие физических способностей средствами футбола	1	
	Самостоятельная работа № 8. Подготовка доклада на тему: «Тактика игры в футбол»	2	
	Самостоятельная работа № 9. Подготовка доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях футболом»	2	
Тема 2.3 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий		
	12. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	13. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	15. Выполнение прикладных упражнений	1	
	Освоение акробатических элементов	2	
	Совершенствование акробатических элементов	2	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2	
	Самостоятельная работа № 10. Подготовка доклада на тему: «Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания»		
	Самостоятельная работа № 11. Подготовка доклада на тему: «Общеразвивающие упражнения»		
Самостоятельная работа № 12. Подготовка доклада на тему: «Прикладные упражнения»			
Тема 2.4 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		
	1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения.		
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		

	3. Комплексы для развития физических способностей, направлений аэробики (классическая, фитбол-аэробика и т. п.).		
	В том числе практических занятий		
	16.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений.	2	
	17.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1	
	18.Развитие физических способностей средствами аэробики	1	
Тема 2.5 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах.		
	В том числе практических занятий		
	19.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	1	
	20.Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	21.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	1	
	22.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	1	
Тема 2.6 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		
	1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	1	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий		
	23. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	

	24. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
	Самостоятельная работа № 13. Подготовка доклада на тему: «Техника тесовых упражнений комплекса ГТО»	2	
	Самостоятельная работа № 14. Подготовка доклада на тему: «История появления ГТО»	2	
	Самостоятельная работа № 15. Подготовка доклада на тему: «Наиболее известные обладатели значка ГТО»	2	
	Самостоятельная работа № 16. Подготовка доклада на тему: «Нормативы ГТО»	2	
	Самостоятельная работа № 17. Подготовка доклада на тему: «Методы самоконтроля»	2	
	Самостоятельная работа № 18. Подготовка доклада на тему: «Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой»	2	
Тема 2.7	Содержание учебного материала		
Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	1	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	1	
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий		
	25. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.		
	26. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
	27. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.		
Тема 2.8	Содержание учебного материала		
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и</i>	2 (комбинированное занятие)	

	<i>оздоровительный бег и др.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1 (комбинированное занятие)	
Тема 2.9 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	5	
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	1	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	В том числе практических занятий		
	28. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1 (комбинированное занятие)	
	29. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1 (комбинированное занятие)	
Тема 2.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	3	
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	1	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.	1	
	В том числе практических занятий		
	30. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	1	
	31. Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
	Самостоятельная работа № 19. Подготовка доклада на тему: «Упражнения	2	

	современных оздоровительных систем физического воспитания»		
	Самостоятельная работа № 20. Подготовка презентации на тему: «Упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств»	2	
	Самостоятельная работа № 21. Подготовка доклада на тему: «Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств»	2	
	Самостоятельная работа № 22. Подготовка доклада на тему: «Профессионально-значимые физические качества для специалиста по туризму»	2	
	Самостоятельная работа № 23. Подготовка доклада на тему: «Профессионально-значимые психические качества для специалиста по туризму»	2	
	Самостоятельная работа № 24. Подготовка доклада на тему: «Профилактика заболеваний, связанных с профессией»	2	
Тема 2.11 (7) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности. Шахматы	Содержание учебного материала		
	1.Шахматы. Техника выполнения приёмов игры. Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур.	1	
	2.Правила игры. Ходы шахматных фигур. Игровая практика.	1	
	3.Запись шахматной партии. Игровая практика.	1	
	В том числе практических занятий		
	32.Решение заданий. Игровая практика.	1	
	Самостоятельная работа № 25. Подготовка презентации на тему: «Ходы шахматных фигур»	2	
Тема 2.12 (5) Теннис	Содержание учебного материала		
	1.Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	-	
	2.Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения		
	3.Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
	4.Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса		
	5.Техника безопасности на занятиях теннисом		

	В том числе практических занятий	
	33.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2
	34.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	35.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	3
	36.Развитие физических способностей средствами тенниса	2
	Самостоятельная работа № 26. Подготовка доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях теннисом»	2
Тема 2.13 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	
	1.Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	
	2.Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	
	3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	
	4.Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	
	5.Техника безопасности на занятиях бадминтоном	
	В том числе практических занятий	
	37.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2
	38.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	39.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
	40.Развитие физических способностей средствами бадминтона	2
	Самостоятельная работа № 27. Подготовка доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях бадминтоном»	2
Тема 2.14 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	
	1.Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	
	2.Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	
	3.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	
	4.Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
	5.Техника безопасности на занятиях баскетболом	

	В том числе практических занятий		
	41. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	42. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	43. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	44. Развитие физических способностей средствами баскетбола	1	
	Самостоятельная работа № 28. Подготовка доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях баскетболом»	2	
Тема 2.15 (3) Волейбол	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении		
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий		
	45. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	3	
	46. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	3	
	47. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	3	
	48. Развитие физических способностей средствами волейбола	9	
	Самостоятельная работа № 29. Подготовка доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях волейболом»	2	
Дифференцированный зачёт		<i>1/</i> (комбинированное занятие)	
Всего:		<i>117</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы базового учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения базового учебного предмета;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения базового учебного предмета;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Оборудование для проведения соревнований

сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной

организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе:

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

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

6. Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 641 с. — (Среднее профессиональное образование).

Печатное издание

7. А.А.Бишаева. Физическая культура. Учебник для студентов. СПО. М., Издательский центр «Академия», 2017

3.2.2. Электронные издания

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

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

3. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

5. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

7. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
13. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
14. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
15. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>
3. Гилязиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов