Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А. Римша
«_____» _____ 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общего учебного предмета

## ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

2021

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель _____ А.С. Бабина

Протокол № 9 от «11» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«15» 06 2021 г.

Автор-составитель:
А.Ю. Береславец, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. N 413 (ред. от 29.06.2017) (с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г.), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 № 69 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.), и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... 4
1.1 Область применения ..... 4
1.2 Место общего учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена ..... 4
1.3 Цель и задачи общего учебного предмета ..... 4
1.4 Количество часов на освоение программы общего учебного предмета ..... 5
2. Требования к результатам освоения ..... 5
2.1 Общие компетенции выпускника СПО ..... 5
2.2 Корреляция личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО ..... 5
2.3 Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО ..... 6
3. Тематическое планирование ..... 7
4. Содержание общего учебного предмета ..... 7
4.1 Содержание общего учебного предмета ..... 7
4.2 Объем общего учебного предмета и виды учебной работы ..... 11
5. Примерные темы для индивидуальных проектов *** ..... 11
6. Информационное обеспечение обучения ..... 13
6.1 Учебно-методическое обеспечение общего учебного предмета ..... 13
6.2 Материально-техническое обеспечение общего учебного предмета ..... 13
6.3 Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету ..... 14

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Область применения

Рабочая программа общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для изучения общего учебного предмета в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Рабочая программа общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. N 413 (ред. от 29.06.2017), с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 № 69, и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

## 1.2 Место общего учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий учебный предмет ОУП.06 Физическая культура относится к дисциплинам предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО (п. 9.7) – базовый уровень – и к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## 1.3 Цель и задачи общего учебного предмета

**Цель** программы – освоение обучающимися содержания общего учебного предмета «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Содержание программы направлено на решение следующих **задач:**

- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечить овладение методами профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- формировать умение использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- научить использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

### 1.4 Количество часов на освоение программы общего учебного предмета

Объем ОП – 124 часа:
с преподавателем – 122 часа,
в том числе
лекции – 2 часа;
практические занятия – 120 часов.
Формы промежуточной аттестации:
1, 2 семестр – дифференцированный зачет.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

Содержание общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

### 2.1 Общие компетенции выпускника СПО

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

### 2.2 Корреляция личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО

| Требования к результатам освоения в соответствии с ФГОС СОО | Общие компетенции ФГОС СПО |
|---|---|
| **Личностные:** | |
| **Л 1** – российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); | ОК 03, ОК 06 |
| **Л 2 –** готовность к служению Отечеству, его защите | ОК 06, ОК 08 |
| **Л 3** – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | ОК 03, ОК 04, ОК 06 |
| **Л 4 –** 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 явлениям | ОК 03, ОК 04, ОК 06 |

| | |
|---|---|
| **Л 5** − навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; | ОК 04, ОК 06 |
| **Л 6 –** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта | ОК 06 |
| **Л 7 –** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, непринятие вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков | ОК 08 |
| **Л 8 –** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | ОК 06, ОК 08 |
| **Метапредметные:** | |
| **М 1** − 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; | ОК 03, ОК 04 |
| **М 2 –** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | ОК 03, ОК 04 |
| **М 3** − 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; | ОК 03 |
| **М 4 –** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | ОК 03, ОК 06 |

**2.3 Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО**

| Предметные результаты | Номера разделов, тем | Общие компетенции ФГОС СПО |
|---|---|---|
| **П 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); | Раздел 2 | ОК 03, ОК 08 |
| **П 2** − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Разделы 1, 2 | ОК 03, ОК 08 |

| | | |
|---|---|---|
| **П 3** − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Раздел 1 | ОК 03, ОК 04, ОК 06 |
| **П 4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Раздел 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 08 |
| **П 5** − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Темы 2, 4, 6 | ОК 02, ОК 04, ОК 08 |

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование разделов и тем программы | Макс. нагрузка обуч. (час) | Самостоятельная работа | Обязательная учебная нагрузка (час) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Всего | в том числе | | |
| | | | | Теорет. занятия | ЛЗ | ПЗ |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | **2** | **-** | **2** | **2** | | - |
| **ИТОГО по разделу 1** | **2** | **-** | **2** | **2** | | |
| **Раздел 2. Практическая часть** | | | | | | **120** |
| **Тема 2.1.** Легкая атлетика | 28 | - | 28 | | | 28 |
| **Тема 2.2.** Ритмическая гимнастика (девушки) | 4 | | 4 | | | 4 |
| **Тема 2.3.** Гимнастика | 17 | 1 | 16 | | | 16 |
| **Тема 2.4.** Спортивные игры | 58 | | 58 | | | 58 |
| **Тема 2.5.** Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | | | 14 |
| **ИТОГО по разделу 2** | **122** | **2** | **120** | **-** | **-** | **120** |
| **ВСЕГО** | **124** | **2** | **122** | **2** | **-** | **120** |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4.1 Содержание общего учебного предмета

**Раздел 1. Теоретическая часть**

**Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления культуры**

Требования к результатам освоения: П2, П3 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08

Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.

Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.

Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни.

Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержке здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.

Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

**Раздел 2. Практическая часть**

**Тема 2.1 Лёгкая атлетика**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4, ОК 02, ОК 03, ОК 08

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.

1. На занятии по легкой атлетике планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники низкого старта, стартового разгона; бега 800 – 1000 м; эстафетного бега 4 х 100м. бега по пересеченной местности. метания гранаты, спортивной ходьбы

2. На занятии планируется решение задачи по воспитанию быстроты при беге: 100 – 400 м.; выносливости при беге 3000 м.

3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию прыжков в длину.

4. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию

**Практические занятия** по легкой атлетике.

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

- воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.
- воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

**Тема 2.2 Ритмическая гимнастика**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4, П5 ОК 02, ОК 04, ОК 08

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

**Практические занятия:**

историю возникновения гимнастики,

- технику безопасности на занятиях,
- правила соревнований на перекладине, гимнастическом коне, вольные упражнения,
- строевые упражнения,
- технику выполнения акробатических упражнений и на брусьях, опорных прыжков, упражнений прикладного характера,
- технику выполнения силовых упражнений со снарядами.

**Тема 2.3 Гимнастика (девушки)**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4, ОК 02, ОК 03, ОК 08

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

**Практические занятия:**

историю возникновения гимнастики,

- технику безопасности на занятиях,
- правила соревнований на перекладине, гимнастическом коне, вольные упражнения,
- строевые упражнения,
- технику выполнения акробатических упражнений и на брусьях, опорных прыжков, упражнений прикладного характера,
- технику выполнения силовых упражнений со снарядами.

**Тема 2.4 Спортивные игры**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4, П5 ОК 02, ОК 03, ОК 08

**Баскетбол**

Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

**Футбол**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4, П5 ОК 02, ОК 04, ОК 08

Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Настольный теннис**

Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.

**Практические занятия:**

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:
- воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.
- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.
- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.
4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.
5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.
6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.

**Волейбол**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4, П5 ОК 02, ОК 04, ОК 08

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

**Тема 2.5. Лыжная подготовка**

Требования к результатам освоения: П1, П2, П4 ОК 02, ОК 03, ОК 08

Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).

Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы и попеременные лыжные ходы.

Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км.

Практические занятия:

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:

- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта.
- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта.
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта.

4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.

**4.2 Объем общего учебного предмета и виды учебной работы**

| Наименование циклов разделов, учебных предметов, профессиональных модулей, МДК, практик | Учебная нагрузка обучающихся, ч | | | | | | | | Формы промежуточной аттестации, семестр, курс | Объем ОП | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Объем ОП | Самост. | С преподавателем | | | | | Промежут. аттестация, часов | | обяз. часть | вар. часть |
| | | | Всего | в том числе | | | | | | | |
| | | | | Лекции, уроки | Пр. занятия | Лаб. занятия | Курс. проектир | | | | |
| Очная форма обучения ОУП.06 Физическая культура | 124 | 2 | 122 | 2 | 120 | - | - | - | 1, 2 семестр – диф.зачет | 122 | - |

## 5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ***

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
2. В хоккей играют настоящие мужчины.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
6. Влияние физических упражнений на мышцы

7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
8. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
9. Двигательная активность и здоровье человека.
10. Здоровый образ жизни
11. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
12. Избыточный вес и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
13. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
14. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
16. Личности в современном олимпийском движении.
17. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
18. Общая физическая подготовка: цели и задачи
19. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
20. Организация и проведение туристических походов.
21. Организация физического воспитания.
22. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
24. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
26. Питание спортсменов.
27. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
28. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
29. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

*** Разработка, оформление и защита индивидуального проекта осуществляется согласно Положения о порядке организации выполнения и защиты индивидуального проекта по учебным предметам, разработанного и утвержденного Государственным профессиональным образовательным учреждением «Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина (от 25.05.2021 г).

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 6.1 Учебно-методическое обеспечение общего учебного предмета

**Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1541976 (дата обращения: 06.05.2021). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

**Дополнительные источники:**

1. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. – ВО – Магистратура – ISBN 978-5-7638-3859-6 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - Москва: Спорт, 2019. - 192 с. – ВО – Магистратура – ISBN 978-5-9500184-1-1 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1037972 (дата обращения: 6.05.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. – ВО – Магистратура - ISBN 978-5-907225-41-1 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153739 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел: МАБИВ, 2018. - 61 с. - (Спорт для всех). – ВО – Бакалавриат // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1514365 (дата обращения: 06.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

**Интернет-ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/ (дата обращения: 06.05.2021). – Текст: электронный.
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 06.05.2021). – Текст: электронный.
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL: http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 06.05.2021). – Текст: электронный.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 (дата обращения: 06.05.2021). – Текст: электронный.

### 6.2 Материально-техническое обеспечение общего учебного предмета

Реализация общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура требует наличия спортивного зала, спортивных сооружений (зал, стадион, спортивные площадки, тир, оснащенные игровым, спортивным оборудованием и инвентарем).

***Спортивное оборудование:***

– баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;

– оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

– оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

– гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

– оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

***Для занятий лыжным спортом:***

– лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплой раздевалкой;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения

### 6.3 Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету

Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО достижение универсальных учебных действий по общему учебному предмету личностных, метапредметных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся. На уровне освоения общего учебного предмета оценка данных результатов осуществляется с целью выявлении динамики личностного роста обучающихся посредством наблюдения и документально не фиксируется.

| **Планируемые результаты освоения учебного предмета** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета** |
|---|---|---|
| **Личностных (личностные, коммуникативные универсальные учебные действия)**: | | |
| **Л 1.** Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) | – сформированность основ гражданской идентичности: осознание себя гражданином России, проявление гордости за свою родину, народ, культуру, духовные традиции;<br>– знание знаменательных для Отечества исторических событий;<br>– проявление ценностного отношения к символике страны | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий; |

| | | |
|---|---|---|
| | | – оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Л 2.** 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 | – соблюдение определенных моральных норм, осознание прав и обязанностей обучающегося ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина;<br>– участие в проведении мероприятий, имеющих гражданскую направленность;<br>– добросовестное выполнение общественных поручений;<br>– проявление потребности делать добрые дела и приносить пользу обществу | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Л 3.** Готовность к служению Отечеству, его защите | – проявление обучающимися мировоззренческих установок к защите Отечества;<br>– осознание причастности к военной службе;<br>– участие в спортивных мероприятиях; | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Л 4.** Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире | – выражение любви к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира;<br>– сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;<br>– оценка наблюдения за |

| | | |
|---|---|---|
| | | поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Л 5**. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | – проявление готовности к участию в самостоятельной внеаудиторной и творческой деятельности;<br>– умение разумно планировать и организовывать свою деятельность с целью собственного развития | – – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Л 6.** 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 | – ориентация на содержательные моменты образовательного процесса — занятия, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер взаимодействия с преподавателем и одногрупниками и ориентация на образец поведения «хорошего обучающегося» как пример для подражания;<br>– проявление способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | – – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Л 7.** Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | – проявление готовности к различным видам деятельности;<br>– проявление сформированности коммуникации с людьми различного возраста и общественного статуса (умение | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– оценка наблюдения за |

| | | |
|---|---|---|
| | вступать в диалог, организовывать и включаться в совместную деятельность, аргументировать свою и принимать чужую точку зрения) | поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной (проектной) деятельности; |
| **Л 8.** Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | – – развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;<br>– – знание моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем, способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения нарушения моральной нормы | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности |
| **Метапредметных (коммуникативные, познавательные универсальные учебные действия):** | | |
| **М 1.** 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 | – проявление готовности и активности в самостоятельной (в том числе проектной) деятельности;<br>– владение знаниями, умениями целеполагания, планирования,<br>– анализа учебно-познавательной деятельности;<br>– умение самостоятельно находить, отбирать, анализировать необходимую информацию;<br>– умение осуществлять контроль, соотносить цели и достигнутые результаты;<br>– умение вносить корректировки в результаты своей деятельности;<br>– умение представлять результаты деятельности;<br>– наличие общей эрудиции | – - оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в т. ч. числе проектной) деятельности;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности |
| **М 2.** Умение продуктивно общаться и взаимодействовать | – умение аргументировано высказывать свою точку зрения; | – оценка наблюдения за поведением |

| | | |
|---|---|---|
| в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | – проявление уважительного отношения к мнению других;<br>– проявление доброжелательности в процессе совместной деятельности;<br>– принятие различных ролей в процессе совместной деятельности;<br>– владение способами адекватного выхода из конфликта;<br>– умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий | обучающихся во время занятий, в совместной деятельности;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности |
| **М 3.** 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 | – умение видеть приложение знаний, полученных при изучении различных предметов для решения практических задач;<br>– умение работать с большими объемами информации;<br>– умение самостоятельно осуществлять поиск, отбор, анализ информации в учебниках, справочниках, интернете необходимой для решения конкретной практической задачи;<br>умение решать проблемы учебной направленности | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в том числе проектной) деятельности;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности |
| **М 4.** 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 | – проявление готовности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;<br>– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников<br>– умение работать с большими объемами информации; | – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в том числе проектной) деятельности;<br>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности |
| **Предметных (коммуникативные, познавательные и регулятивные универсальные учебные действия)** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **П 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); | – − 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) | – - оценка уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br>– – оценка результата дифференцированного зачета |
| **П 2** − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | – − овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | – - оценка уровня физической подготовленности обучающихся;<br>– – оценка результата дифференцированного зачета |
| **П 3** − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | – − овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | – - оценка уровня индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br>– – оценка результата дифференцированного зачета |
| **П 4** – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | – – овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | – - оценка уровня физической подготовленности обучающихся<br>– – оценка результата дифференцированного зачета |
| **П 5** − владение техническими приемами и | – − овладение техническими приемами и двигательными | – – оценка уровня физической |

| | | |
|---|---|---|
| двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | подготовленности обучающихся;<br>– – оценка уровня владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;<br>– – оценка результата дифференцированного зачета |