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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А. Римша
«____» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

ОПБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия:

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2022

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательной подготовки

Председатель _____ А.С. Бабина

Протокол № 9 от «14» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

_____ Е.И. Яковлева

«15» 06 _____ 2022 г.

Автор-составитель:
А.Н. Бережной, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебного предмета ОПБ.08 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. № 695 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).

Код профессии изменен в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 5 июня 2014 г. № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. № 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. № 355» (с изменениями и дополнениями).

Содержание

1. Пояснительная записка 4
1.1 Область применения 4
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки Требования к результатам освоения 4
1.3 Цель и задачи дисциплины 4
1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета 5
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета 5
2.1 Общие компетенции выпускника СПО 5
2.2 Корреляция личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО 6
2.3 Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО 7
3. Тематический план 7
4. Содержание учебной дисциплины 8
4.1 Содержание учебной дисциплины 8
4.2 Объем учебного предметаи виды учебной работы 11
5. Примерные темы индивидуальных проектов 11
6. Информационное обеспечение обучения 15
6.1 Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины 15
6.2 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины 15
6.3 Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету 16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения

Рабочая программа учебного предмета ОПБ.08 Физическая культура предназначена для изучения литературы в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) среднего профессионального образования (далее – СПО) на базе основного общего образования при подготовке Требования к результатам освоения по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

Рабочая программа учебного предмета ОПБ.08 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства об разования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.), Приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24 сентября 2020 г. и 11 декабря 2020 г., в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 695, 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).

Код профессии изменен в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 05.06.2014 N 632 (ред. от 25.11.2016) «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. N 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. N 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. N 355» (с изменениями и дополнениями).

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки Требования к результатам освоения

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО (п. 9.7) – базовый уровень – и является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

1.3 Цель и задачи дисциплины

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

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 учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка – **281** час,
в том числе:
– обязательная аудиторная учебная нагрузка – 188 часов;

Формы промежуточной аттестации:
1-4 семестры – дифференцированный зачет.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета ОПБ.08 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий и освоения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

2.1 Общие компетенции выпускника СПО

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

*(2) В соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе".

В программе учебного предмета в лекционном материале предусмотрено профессионально ориентированное содержание с учетом соответствующего профиля освоения ОПОП.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
Личностные:	
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)	ОК 1
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	ОК 1, ОК 2 ОК 7
Л 3 – готовность к служению Отечеству, его защите	ОК 7
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 3, ОК 6
Л 5 − навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	ОК 6
Л 6 – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта	ОК 1 ОК 3
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 1, ОК 7
Л 8 – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ОК 1, ОК 2, ОК 6, ОК 7
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 1, ОК 2, ОК 3, ОК 5
М 2 – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	ОК 6
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 2, ОК 3
М 4 – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК 1, ОК 2, ОК 6

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);	Разделы 1-6	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5
П 2 − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Разделы 1-6	ОК 1, ОК 2, ОК 4
П 3 − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Разделы 1-6	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6
П 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Разделы1-6	ОК 1, ОК 4, ОК 7
П 5 − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Раздел 3	ОК 1, ОК 2, ОК 7

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем программы	Количество часов по учебному плану				
	Макс. нагрузка студента (час)	Самост. работа студента	Обязательная учебная нагрузка (час)		
			Всего	в том числе	
				Теорет. занятия	ПЗ
Введение	**2**	**-**	**2**	**2**	
Теоретическая часть	**2**	**-**	**2**	**2**	
Раздел 1 Легкая атлетика	32		32		32
Раздел 2 Атлетическая гимнастика	26		26		26
Раздел 3 Спортивные игры	86		86		86
Раздел 4 Лыжная подготовка	20		20		20
Раздел 5 Гимнастика	14		14		14
Раздел 6 Дыхательная гимнастика	6		6		6
ИТОГО	**184**	**-**	**184**	**-**	**184**
Индивидуальный проект	**93**	**93**	**-**	**-**	**-**
ВСЕГО:	**281**	**93**	**188**	**4**	**184**

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Содержание учебной дисциплины

Введение

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы

повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Практическая часть

Учебно-методическая часть

1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом будущей профессиональной деятельности обучающихся.

4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

5. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

6. Ведение личного дневника самоконтроля (инд*ивидуальная карта здоровья*).

Учебно-тренировочная часть

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

Раздел 1. Легкая атлетика

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, броски мяча. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка

Раздел 3. Спортивные игры

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол

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, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Раздел 5. Гимнастика

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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. . Полосы препятствий

Раздел 6. Дыхательная гимнастика

Требования к результатам освоения: П1-П5 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

4.2 Объем учебного предметаи виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**281**
Обязательная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	184
Самостоятельная работа	93
Формы промежуточной аттестации: в 1, 2, 3, 4 семестрах – *дифференцированный зачёт*	

5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. О спорт, ты мир!
25. О, спорт, ты — мир!
26. От крепости физической к крепости духовной.
27. От чего зависит частота пульса?
28. Познай себя
29. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
30. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
31. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
32. Развитие гибкости
33. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
34. С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.
35. Сам себе тренер

36. Сделай шаг навстречу спорту.
37. Секреты красоты
38. Секреты школьного успеха.
39. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
40. Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
41. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
42. Скорость в спорте
43. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
44. «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».
45. Спорт в Великобритании
46. Спорт в жизни А.С. Пушкина.
47. Спорт в жизни моей семьи
48. Спорт для души и тела
49. Спорт и американское образование.
50. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
51. Спортивное генеалогическое древо моей семьи.
52. Спортивные праздники в сельской школе.
53. Спортивные семейные традиции
54. Спортивные суеверия.
55. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
56. Спортивный досуг девятиклассников
57. Спортивный праздник "Нас не догонят".
58. Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
59. Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
60. Стадион будущего.
61. "Супербутсы". Лучшие немецкие изобретения.
62. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
63. Уровень физической активности населения
64. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
65. Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
66. Физика и спорт
67. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
68. Физические качества человека
69. Физические упражнения для круговой тренировки.
70. Физическое воспитание в семье
71. Физкультура в школе: спорт или развлечение?
72. Физкультура и спорт в нашей жизни.
73. Физкультминутки на уроках
74. Формула успеха
75. Что должен знать юный спортсмен о допинге?
76. Школьная физкультура — первая ступень к спорту
77. Я выбираю спорт
78. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
79. Темы проектов по Легкой атлетике

Темы исследовательских работ по легкой атлетике

80. "Прекрасная Елена"
81. Все на турник!
82. Герои нашего времени. Елена Исинбаева.
83. Елена Исинбаева — гордость нашей страны.

84. Моё увлечение — легкая атлетика.
85. Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

Темы проектов по Лыжному спорту

86. Темы исследовательских работ по лыжному спорту:
87. Горные лыжи в России: отдых или спорт.
88. Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы.
89. Жили-были лыжи...
90. Лыжи, физика и здоровье.
91. Лыжная биография
92. Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка.
93. Лыжный спорт
94. Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.
95. Мчатся с горки ледяной скоростные санки!
96. Развитие горнолыжного спорта
97. Развитие лыжного спорта в России.
98. Размышление о лыжах
99. Хроника скользящего лыжника.

Темы проектов по Плаванию

100. Темы исследовательских работ по плаванию:
101. В чем отличие синхронного плавания от спортивного плавания?
102. Влияние плавания на осанку.
103. Водные виды спорта.
104. Математические расчеты и водное поло.
105. Моё увлечение — плавание
106. Олимпийский чемпион Евгений Шаронов.
107. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков в условиях Севера.
108. Плавание в жизни человека
109. Плавание дарит здоровье
110. Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека.
111. Роль плавания в младшем школьном возрасте.
112. Синхронное плавание
113. Спортивное плавание.
114. Спортивное плавание и его влияние на организм человека.
115. Чем привлекало и привлекает людей подводное плавание?

Темы проектов по Танцам

116. Темы исследовательских работ по танцам:
117. Геометрия танца.
118. История танца
119. "Мы хотим танцевать!" Уличные танцы как средство формирования здорового образа жизни подростков .
120. Современные танцы
121. Спортивные бальные танцы – это просто прекрасно.
122. Танец - полет души, души творенье...
123. Танцетерапия
124. Танцы — это гармония души и тела.

125. Танцы в моей жизни
126. Чирлидинг - это...
127. Что влияет на качество исполнения бальных танцев?
128. Я и мои танцы
129. Я познаю себя — я познаю мир.

Темы проектов по Теннису

130. Темы исследовательских работ по теннису:
131. Большой теннис: техника подачи.
132. Дорога к большому теннису
133. Настольный теннис — спорт настоящего и будущего.
134. Настольный теннис в моей жизни.
135. Настольный теннис и я.
136. Теннис и здоровье.

Темы проектов по Тяжелой атлетике

137. История побед Василия Алексеева
138. Результаты занятий в секции "Юный атлет".
139. Звезды тяжелой атлетики.
140. Снаряды в тяжелой атлетике.

Темы проектов по Шахматам и шашкам

141. Темы исследовательских работ по шахматам и шашкам:
142. Из века в век (из истории шахмат).
143. История возникновения шахмат.
144. История шахмат
145. Как появились шахматы?
146. Мои достижения по шашкам
147. Мои настольные игры
148. Путешествие в шахматное королевство.
149. Шахматы — это интересно!
150. Шахматы — это спорт или интеллектуальная игра?
151. Шахматы в Древней Руси
152. Шахматы в жизни ребёнка
153. Шахматы в нашей жизни
154. Шахматы в развитии интеллектуальных способностей учащихся начальных классов.
155. Шашки и шахматы
156. Шашки и шахматы в жизни учёных.
157. Шашки, которые нам помогают.

*** 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 учебной дисциплины

Основные источники:

1. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013969-2 // ЭБС «Znanium». – URL: https://znanium.com/catalog/product/1002017 (дата обращения: 26.05.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483 (дата обращения: 26.05.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL: https:// znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 26.05.2022). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Интернет ресурсы:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/ (дата обращения: 26.05.2022).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: http://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 26.05.2022).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: http://www.kultsport42.ru/ (дата обращения: 26.05.2022).

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: 26.05.2022).

6.2 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации основной профессиональной образовательной программы соответствует ФГОС СОО и ФГОС СПО по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

Реализация учебного предметатребует наличия спортивного комплекса:

– спортивного зала;

– открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

– стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

– щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

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

– шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

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

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

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; – знание знаменательных для Отечества исторических событий; – проявление ценностного отношения к символике страны	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий; – 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	– соблюдение определенных моральных норм, осознание прав и обязанностей	– оценка наблюдения за поведением

конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	обучающегося ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина; – участие в проведении мероприятий, имеющих гражданскую направленность; – добросовестное выполнение общественных поручений; – проявление потребности делать добрые дела и приносить пользу обществу	обучающихся во время занятий; – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий; – оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности
Л 3. Готовность к служению Отечеству, его защите	– проявление обучающимися мировоззренческих установок к защите Отечества; – осознание причастности к военной службе; – участие в спортивных мероприятиях;	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий; – 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; – сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий; – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий; – 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; – умение разумно планировать и организовывать свою деятельность с целью собственного развития	– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий; – – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий; – 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; – 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; – – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий; – 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; – проявление сформированности коммуникации с людьми различного возраста и общественного статуса (умение вступать в диалог, организовывать и включаться в совместную деятельность, аргументировать свою и	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий; – оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности;

	принимать чужую точку зрения)	– 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; – – 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; – 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; – владение знаниями, умениями целеполагания, планирования, – анализа учебно-познавательной деятельности; – умение самостоятельно находить, отбирать, анализировать необходимую информацию; – умение осуществлять контроль, соотносить цели и достигнутые результаты; – умение вносить корректировки в результаты своей деятельности; – умение представлять результаты деятельности; – наличие общей эрудиции	– - оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в т. ч. числе проектной) деятельности; – оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности
М 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	– умение аргументировано высказывать свою точку зрения; – проявление уважительного отношения к мнению других;	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, в совместной деятельности;

	– проявление доброжелательности в процессе совместной деятельности; – принятие различных ролей в процессе совместной деятельности; – владение способами адекватного выхода из конфликта; – умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий	– 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; – умение работать с большими объемами информации; – умение самостоятельно осуществлять поиск, отбор, анализ информации в учебниках, справочниках, интернете необходимой для решения конкретной практической задачи; умение решать проблемы учебной направленности	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в том числе проектной) деятельности; – 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; – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников – умение работать с большими объемами информации;	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в том числе проектной) деятельности; – 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	– − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	– - оценка уровня физической подготовленности

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);	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)	обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – – 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; – – 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; – – 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 – – оценка результата дифференцированного зачета
П 5 − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и	– − овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	– – оценка уровня физической подготовленности обучающихся; – – оценка уровня владения

соревновательной деятельности		техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; – – оценка результата дифференцированного зачета