

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



В.А. Римша

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
общего учебного предмета  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования**

2021

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Председатель Бар А.С. Бабина

Протокол № 9 от «11» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе

Я Е.И. Яковлева  
«15» 06 2021 г.

Автор-составитель:  
А.Ю. Береславец, преподаватели 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), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1564, 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     Рекомендуемое количество часов на освоение программы общего учебного предмета.....	5
2. Планируемые результаты освоения общего 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 .....	5
2.3 Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО .....	7
3. Тематическое планирование .....	7
4. Содержание общего учебного предмета .....	8
4.1 Содержание общего учебного предмета.....	8
4.2 Объем общего учебного предмета и виды учебной работы .....	16
5. Примерные темы для индивидуальных проектов *** .....	16
6. Информационное обеспечение обучения .....	18
6.1 Учебно-методическое обеспечение общего учебного предмета .....	18
6.2 Материально-техническое обеспечение общего учебного предмета .....	18
6.3 Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету .....	19

## **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 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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.), с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1564 (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).

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

Общий учебный предмет ОУП.06 Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО (п. 9.7) – базовый уровень – и к блоку общих учебных предметов общеобразовательной подготовки в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

### **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 Рекомендуемое количество часов на освоение программы общего учебного предмета**

### **Учебная нагрузка обучающихся, ч**

Объем ОП – 124 часа

#### **очная форма обучения**

- с преподавателем, всего – 120 часов,  
в том числе  
лекции – 2 часа;  
практические занятия – 118 часов;  
самостоятельная работа – 4 часа.

Формы промежуточной аттестации:

- 1 семестр – дифференцированный зачет;
- 2 семестр – дифференцированный зачет.

#### **заочная форма обучения**

с преподавателем, всего – 12 часов,  
в том числе  
лекции – 2 часа;  
практические занятия – 10 часов;  
самостоятельная работа – 112 часов;  
Форма промежуточной аттестации:  
1 курс – дифференцированный зачет.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

### **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.

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**

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
<b>Личностные:</b>	
Л 1 – российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед	ОК 03, ОК 06

Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	
<b>Л 2 – готовность к служению Отечеству, его защите</b>	ОК 06, ОК 08
<b>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</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06
<b>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</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06
<b>Л 5 – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</b>	ОК 04, ОК 06
<b>Л 6 – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта</b>	ОК 06
<b>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</b>	ОК 08
<b>Л 8 – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</b>	ОК 06, ОК 08
<b>Метапредметные:</b>	
<b>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;</b>	ОК 03, ОК 04
<b>М 2 – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</b>	ОК 03, ОК 04
<b>М 3 – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостояльному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</b>	ОК 03
<b>М 4 – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</b>	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
<b>П 1</b> – 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
<b>П 2</b> – профилактики предупреждения заболеваний, владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Разделы 1, 2	ОК 03, ОК 08
<b>П 3</b> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Раздел 1	ОК 03, ОК 04, ОК 06
<b>П 4</b> 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 03, ОК 08
<b>П 5</b> – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Темы 2, 4, 6	ОК 04, ОК 08

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование циклов, разделов, учебных предметов, профессиональных модулей, МДК, практик	Учебная нагрузка обучающихся, ч.							Формы промежуточной аттестации и, семестр
	Объём ОП	Самост.	Всего	С преподавателем			Промежут. аттестация, часов	
				в том числе				
				Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Курс. проектир.	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	2	-	2	2	-	-	-	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>								
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	19	1	19	-	18	-	-	

<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика	18	-	18	-	18	-	-		
<b>Тема 2.3.</b> Футбол	18	-	18	-	18	-	-		
<b>Тема 2.4.</b> Баскетбол	18	-	18	-	18	-	-		
<b>Тема 2.5.</b> Настольный теннис	6	-	6	-	6	-	-		
<b>Тема 2.6.</b> Лыжная подготовка	17	3	14	-	14	-	-		
<b>Тема 2.7</b> Волейбол	18	-	18	-	18				
<b>Тема 2.8</b> Атлетическая гимнастика	8	-	8	-	8				
<b>Итого по разделу 2</b>	<b>122</b>	<b>4</b>	<b>118</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>124</b>	<b>4</b>	<b>118</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		1, 2 семестры — диф.зачет

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### 4.1 Содержание общего учебного предмета

###### **Раздел 1. Теоретическая часть**

Сущность и ценности физической культуры. Техника безопасности на занятиях ФК.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П3, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

###### **Раздел 2. Практическая часть**

###### **Тема 2.1 Лёгкая атлетика**

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

###### **Практическое занятие № 1**

Техника низкого старта, стартового разгона

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1 П4 ОК 04

###### **Практическое занятие № 2**

Воспитание быстроты при беге: 100 – 400м

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2 П4 ОК 08

###### **Практическое занятие № 3**

Техника бега: 800 – 1000 м

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1 П2 ОК 04

#### **Практическое занятие № 4**

Воспитание выносливости при беге 3000 м

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4, ОК 04, ОК 08

#### **Практическое занятие № 5**

Техника эстафетного бега 4 х 100м

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, ОК 04, ОК 08

#### **Практическое занятие № 6**

Техника метания гранаты

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4 ОК 04, ОК 08

#### **Практическое занятие № 7**

Техника бега по пересеченной местности

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П4 ОК 04 ОК 08

#### **Практическое занятие № 8**

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1 ОК 04

Техника спортивной ходьбы

#### **Практическое занятие № 9**

Прыжки в длину

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1 П2 ОК 08

#### **Самостоятельная работа – 3 часа**

Подготовка доклада на тему: «Заболевания в спорте. Рекомендации по их профилактике»

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: ОК 06

### **Тема 2.2 Гимнастика**

#### **Практические занятия:**

1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, у гимнастической стенки, упражнений для коррекции нарушений осанки.

2. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию висов и упоров.

3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию комплексов упражнений вводной, производственной гимнастики.

#### **Практическое занятие № 10**

Общеразвивающие упражнения

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5 ОК 04

#### **Практическое занятие № 11**

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, ОК 08

### **Практическое занятие № 12**

Висы и упоры

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4, П5 ОК 08

### **Практическое занятие № 13**

Упражнения у гимнастической стенки

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5 ОК 04

### **Практическое занятие № 14**

Комплексы упражнений вводной гимнастики

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4, П5 ОК 04

### **Практическое занятие № 15**

Комплексы упражнений производственной гимнастики

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5, ОК 08

### **Практическое занятие № 16**

Упражнения для коррекции нарушений осанки

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК 08

### **Практическое занятие № 17**

Техника выполнения акробатических элементов

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4, ОК 04, ОК 08

### **Практическое занятие № 18**

Вольные упражнения

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, П5 ОК 08

### **Тема 2.3 Футбол**

- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию перемещения по полю, ведения мяча, передач, ударов по мячу ногой, головой.
- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию остановки и приема мяча ногой, головой, ударов по воротам, обманных движений, обводки соперника, отбора мяча.
- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).
- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники и тактики игры вратаря, взаимодействий игроков.
- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию учебной игры.

### **Практическое занятие № 19**

Ведение и передачи мяча

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П4, ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 20**

Удары по мячу

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03

**Практическое занятие № 21**

Обводка соперника, отбор мяча

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК 08

**Практическое занятие № 22**

Тактика игры в защите

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4, ОК 03, ОК 08

**Практическое занятие № 23**

Обманные движения

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 08

**Практическое занятие № 24**

Тактика игры в нападении

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК 08

**Практическое занятие № 25**

Взаимодействие игроков.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 08

**Практическое занятие № 26**

Индивидуальные, групповые действия

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 08

**Практическое занятие № 27**

Учебная игра.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета:

П1, П2, ОК 03, ОК 08

**Тема 2.4 Баскетбол****Практические занятия:**

1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию перемещений по площадке, ведению мяча. Передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.
2. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию бросков мяча по кольцу с места, в движении.
3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию тактики игры в нападении и защите.
4. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков.
5. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию двусторонней игры.

**Практическое занятие № 28**

Перемещения по площадке. Ведение мяча

08

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5, ОК 03, ОК

### **Практическое занятие № 29**

Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК

08

### **Практическое занятие № 30**

Броски мяча по кольцу с места, в движении

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, П5 ОК 03

### **Практическое занятие № 31**

Тактика игры в нападении.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, П5 ОК 08

### **Практическое занятие № 32**

Тактика игры в защите

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5 ОК 03, ОК

08

### **Практическое занятие № 33**

Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П2, П4, П5 ОК 03, ОК

08

### **Практическое занятие № 34**

Групповые действия игроков.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК

08

### **Практическое занятие № 35**

Командные действия игроков.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5 ОК 03, ОК

08

### **Практическое занятие № 36**

Двусторонняя игра.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5 ОК 03

## **Тема 2.5 Лыжная подготовка**

### **Самостоятельная работа – 1 час**

Подготовить доклад на тему: «Первая помощь при обморожениях и спортивных травмах»

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: ОК 06

### **Практические занятия:**

1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию одновременного бесшажного, одношажного, двушажного, классического хода, попеременного и полуконькового, конькового хода.

2. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию передвижения по пересеченной местности, поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей.

3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию прохождения дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

4. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию воспитанию скоростно-силовых способностей.

### **Практическое занятие № 37**

Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 38**

Попеременные лыжные ходы

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 39**

Полуконочковый и коньковый ход

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 40**

Передвижение по пересеченной местности.

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 41**

Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 42**

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

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

### **Практическое занятие № 43**

Воспитание скоростно-силовых способностей

Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08

## **Тема 2.6 Настольный теннис**

### **Практические занятия:**

1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию технических приемов: подач, подрезки, срезки, наката.

2. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию тактических комбинаций.

### **Практическое занятие № 44**

	Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК
08	<b>Практическое занятие № 45</b> Тактические комбинации Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК
08	<b>Практическое занятие № 46</b> Тактические комбинации Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК
	<b>Тема 2.7 Волейбол</b>
	<b>Практические занятия:</b>
	1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию стойки в волейболе, перемещения по площадке, подачи мяча: нижней прямой, верхней прямой, приёма и передачи мяча.
	2. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков.
	3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию тактики игры в защите и нападении.
	4. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, взаимодействия игроков.
	5. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию учебной игры.
	<b>Практическое занятие № 47</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК
08	
	<b>Практическое занятие № 48</b> Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём мяча. Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК
08	
	<b>Практическое занятие № 49</b> Передачи мяча. Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК
08	
	<b>Практическое занятие № 50</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК
08	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Страховка у сетки. Расстановка игроков

08	<p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК</p> <p><b>Практическое занятие № 52</b></p> <p>Тактика игры в защите и нападении</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК</p>
08	<p><b>Практическое занятие № 53</b></p> <p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК</p>
08	<p><b>Практическое занятие № 54</b></p> <p>Взаимодействия игроков.</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК</p>
08	<p><b>Практическое занятие № 55</b></p> <p>Учебная игра.</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК</p>
08	<p><b>Тема 2.8 Атлетическая гимнастика</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию комплексов упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.</li> <li>На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию круговой тренировки на различные группы мышц.</li> <li>На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением, силовых упражнений со снарядами.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие № 56</b></p> <p>Комплексы упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК</p>
08	<p><b>Практическое занятие № 57</b></p> <p>Круговая тренировка на различные группы мышц</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК</p>
08	<p><b>Практическое занятие № 58</b></p> <p>Техника выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК</p>
08	<p><b>Практическое занятие № 59</b></p> <p>Техника выполнения силовых упражнений со снарядами</p> <p>Планируемые результаты освоения общего учебного предмета: П1, П2, ОК 03, ОК 08</p>

#### **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.	Всего	С преподавателем			Промежуточная аттестация, часов	обяз. часть		вар. часть	
				Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия					
Очная форма обучения ОУП.06 Физическая культура	124	4	120	2	118	-	-	-	1, 2 семестр – диф.зачет	124	-
Заочная форма обучения ОУП.06 Физическая культура	124	112	12	2	10	-	-	-	1 курс – диф.зачет	124	-

#### **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 упражнениями.
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 выявления 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
<b>Личностных (личностные, коммуникативные универсальные учебные действия):</b>		
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность основ гражданской идентичности: осознание себя гражданином России, проявление гордости за свою родину, народ, культуру, духовные традиции;</li> <li>– знание знаменательных для Отечества исторических событий;</li> <li>– проявление ценностного отношения к символике страны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;</li> <li>– оценка наблюдения за</li> </ul>

		поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности
<b>Л 2.</b> 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 демократические ценности и	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение определенных моральных норм, осознание прав и обязанностей обучающегося ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина;</li> <li>– участие в проведении мероприятий, имеющих гражданскую направленность;</li> <li>– добросовестное выполнение общественных поручений;</li> <li>– проявление потребности делать добрые дела и приносить пользу обществу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности</li> </ul>
<b>Л 3.</b> Готовность к служению Отечеству, его защите	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление обучающимися мировоззренческих установок к защите Отечества;</li> <li>– осознание причастности к военной службе;</li> <li>– участие в спортивных мероприятиях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности</li> </ul>
<b>Л 4.</b> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выражение любви к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира;</li> <li>– сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в</li> </ul>

		общественно-полезной деятельности
<b>Л 5.</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление готовности к участию в самостоятельной внеаудиторной и творческой деятельности;</li> <li>– умение разумно планировать и организовывать свою деятельность с целью собственного развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности</li> </ul>
<b>Л 6.</b> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация на содержательные моменты образовательного процесса — занятия, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер взаимодействия с преподавателем и одногруппниками и ориентация на образец поведения «хорошего обучающегося» как пример для подражания;</li> <li>– проявление способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время проведения внеаудиторных мероприятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности</li> </ul>
<b>Л 7.</b> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление готовности к различным видам деятельности;</li> <li>– проявление сформированности коммуникации с людьми различного возраста и общественного статуса (умение вступать в диалог,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением</li> </ul>

	организовывать и включаться в совместную деятельность, аргументировать свою и принимать чужую точку зрения)	обучающихся в общественно-полезной деятельности; – оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной (проектной) деятельности;
<b>Л 8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</li> <li>– 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся в общественно-полезной деятельности</li> </ul>

**Метапредметных (коммуникативные, познавательные универсальные учебные действия):**

<b>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</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление готовности и активности в самостоятельной (в том числе проектной) деятельности;</li> <li>– владение знаниями, умениями целеполагания, планирования,</li> <li>– анализа учебно-познавательной деятельности;</li> <li>– умение самостоятельно находить, отбирать, анализировать необходимую информацию;</li> <li>– умение осуществлять контроль, соотносить цели и достигнутые результаты;</li> <li>– умение вносить корректировки в результаты своей деятельности;</li> <li>– умение представлять результаты деятельности;</li> <li>– наличие общей эрудиции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в т. ч. числе проектной) деятельности;</li> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности</li> </ul>
<b>М 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение аргументировано высказывать свою точку зрения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий,</li> </ul>

<p>позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление уважительного отношения к мнению других;</li> <li>– проявление доброжелательности в процессе совместной деятельности;</li> <li>– принятие различных ролей в процессе совместной деятельности;</li> <li>– владение способами адекватного выхода из конфликта;</li> <li>– умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий</li> </ul>	<p>совместной деятельности; – оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности</p>
<p><b>М 3.</b> 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение видеть приложение знаний, полученных при изучении различных предметов для решения практических задач;</li> <li>– умение работать с большими объемами информации;</li> <li>– умение самостоятельно осуществлять поиск, отбор, анализ информации в учебниках, справочниках, интернете необходимой для решения конкретной практической задачи;</li> <li>умение решать проблемы учебной направленности</li> </ul>	<p>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в том числе проектной) деятельности;</p> <p>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности</p>
<p><b>М 4.</b> 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление готовности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;</li> <li>– умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников</li> <li>– умение работать с большими объемами информации;</li> </ul>	<p>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, самостоятельной (в том числе проектной) деятельности;</p> <p>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности</p>
<p><b>Предметных (коммуникативные, познавательные и регулятивные универсальные учебные действия)</b></p>		

<p><b>П 1</b> – 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);</p>	<p>– – 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)</p>	<p>– - оценка уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – – оценка результата дифференцированного зачета</p>
<p><b>П 2</b> – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>– – овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>– - оценка уровня физической подготовленности обучающихся; – – оценка результата дифференцированного зачета</p>
<p><b>П 3</b> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>– – овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>– - оценка уровня индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – – оценка результата дифференцированного зачета</p>
<p><b>П 4</b> – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>– – овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>– - оценка уровня физической подготовленности обучающихся – – оценка результата дифференцированного зачета</p>
<p><b>П 5</b> – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>	<p>– – овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p>	<p>– – оценка уровня физической</p>

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