

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



В.А. Римша

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общего учебного предмета

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

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 общего учебного предмета ОУП.06 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.), с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1568 (с изм. и доп. от 17 декабря 2020 г.), и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1 Область применения	4
1.2 Место общего учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цель и задачи общего учебного предмета	4
1.4 Количество часов на освоение программы общего учебного предмета	4
2. Требования к результатам освоения	5
2.1 Общие компетенции выпускника СПО	5
2.2 Корреляция личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы СПО с компетенциями ФГОС СПО	5
2.3 Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СПО с компетенциями ФГОС СПО	6
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	15
5. Примерные темы для индивидуальных проектов ***	15
6. Информационное обеспечение обучения	17
6.1 Учебно-методическое обеспечение общего учебного предмета	17
6.2 Материально-техническое обеспечение общего учебного предмета	17
6.3 Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету	18

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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. № 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., с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1568 (с изм. и доп. 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.3 Цель и задачи общего учебного предмета

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

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

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

1.4 Количество часов на освоение программы общего учебного предмета

Учебная нагрузка обучающихся, ч

Объем ОП – 124 часа

- 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.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

Содержание общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

2.1 Общие компетенции выпускника СПО

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

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

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

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

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

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

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	
Л 5 – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	ОК 04, ОК 06
Л 6 – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта	ОК 06
Л 7 – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, непринятие вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков	ОК 08
Л 8 – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ОК 06, ОК 08
Метапредметные:	
М 1 – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	ОК 03, ОК 04
М 2 – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	ОК 03, ОК 04
М 3 – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	ОК 03
М 4 – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	ОК 03, ОК 06

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

Предметные результаты	Номера разделов, тем	Общие компетенции ФГОС СПО
П 1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Раздел 2	ОК 03, ОК 08

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование циклов, разделов, учебных предметов, профессиональных модулей, МДК, практик	Учебная нагрузка обучающихся, ч.								Формы промежуточной аттестации, семестр
	Объём ОП	Самост.	С преподавателем					Промежут. аттестация, часов	
			Всего	в том числе					
				Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Курс. проект.		
Раздел 1. Теоретическая часть	2	-	2	2	-	-	-		
Раздел 2. Практическая часть									
Тема 2.1. Легкая атлетика	19	1	19	-	18	-	-		
Тема 2.2. Гимнастика	18	-	18	-	18	-	-		
Тема 2.3. Футбол	18	-	18	-	18	-	-		
Тема 2.4. Баскетбол	18	-	18	-	18	-	-		
Тема 2.5. Настольный теннис	6	-	6	-	6	-	-		
Тема 2.6. Лыжная подготовка	17	3	14	-	14	-	-		
Тема 2.7 Волейбол	18	-	18	-	18				
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	8	-	8	-	8				

Итого по разделу 2	122	4	118	-	118	-	-		
ВСЕГО:	124	4	118	-	118	-	-		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.
Требования к результатам освоения: 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 x 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

Требования к результатам освоения: П1 П4 ОК 04

Практическое занятие № 2

Воспитание быстроты при беге: 100 – 400м

Требования к результатам освоения: П2 П4 ОК 08

Практическое занятие № 3

Техника бега: 800 – 1000 м

Требования к результатам освоения: П1 П2 ОК 04

Практическое занятие № 4

Воспитание выносливости при беге 3000 м

Требования к результатам освоения: П2, П4, ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 5

Техника эстафетного бега 4 x 100м

Требования к результатам освоения: П1, ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 6

Техника метания гранаты

Требования к результатам освоения: П2, П4 ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 7

Техника бега по пересеченной местности

Требования к результатам освоения: П4 ОК 04 ОК 08

Практическое занятие № 8

Требования к результатам освоения: П1 ОК 04

Техника спортивной ходьбы

Практическое занятие № 9

Прыжки в длину

Требования к результатам освоения: П1 П2 ОК 08

Самостоятельная работа – 3 часа

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

Требования к результатам освоения: 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

Требования к результатам освоения: П1, П2, П5 ОК 04

Практическое занятие № 11

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Требования к результатам освоения: П1, П2, ОК 08

Практическое занятие № 12

Висы и упоры

Требования к результатам освоения: П2, П4, П5 ОК 08

Практическое занятие № 13

Упражнения у гимнастической стенки

Требования к результатам освоения: П1, П4, П5 ОК 04

Практическое занятие № 14

Комплексы упражнений вводной гимнастики

Требования к результатам освоения: П2, П4, П5 ОК 04

Практическое занятие № 15

Комплексы упражнений производственной гимнастики

Требования к результатам освоения: П1, П4, П5, ОК 08

Практическое занятие № 16

Упражнения для коррекции нарушений осанки

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

Практическое занятие № 17

Техника выполнения акробатических элементов

Требования к результатам освоения: П2, П4, ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 18

Вольные упражнения

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

Тема 2.3 Футбол

1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию перемещения по полю, ведения мяча, передач, ударов по мячу ногой, головой.

2. 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.

3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).

3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники и тактики игры вратаря, взаимодействий игроков.

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

Практическое занятие № 19

Ведение и передачи мяча

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

Практическое занятие № 20

Удары по мячу

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

Практическое занятие № 21

Обводка соперника, отбор мяча

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

Практическое занятие № 22

Тактика игры в защите

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

Практическое занятие № 23

Обманные движения

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

Практическое занятие № 24

Тактика игры в нападении

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

Практическое занятие № 25

Взаимодействие игроков.

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

Практическое занятие № 26

Индивидуальные, групповые действия

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

Практическое занятие № 27

Учебная игра.

Требования к результатам освоения:

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. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.

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

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

Практическое занятие № 29

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

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

Практическое занятие № 30

Броски мяча по кольцу с места, в движении

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

Практическое занятие № 31

Тактика игры в нападении.

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

Практическое занятие № 32

Тактика игры в защите

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

Практическое занятие № 33

Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом

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

Практическое занятие № 34

Групповые действия игроков.

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

Практическое занятие № 35

Командные действия игроков.

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

Практическое занятие № 36

Двусторонняя игра.

Требования к результатам освоения: 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»

Требования к результатам освоения: 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

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

Практическое занятие № 38

Попеременные лыжные ходы

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

Практическое занятие № 39

Полуконьковый и коньковый ход

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

Практическое занятие № 40

Передвижение по пересеченной местности.

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

Практическое занятие № 41

Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей

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

Практическое занятие № 42

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

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

Практическое занятие № 43

Воспитание скоростно-силовых способностей

Требования к результатам освоения: 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: подачи, 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

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

Практическое занятие № 45

Тактические комбинации

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

Практическое занятие № 46

Тактические комбинации

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

Тема 2.7 Волейбол

Практические занятия:

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.

Практическое занятие № 47

Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.

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

Практическое занятие № 48

Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём мяча.

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

Практическое занятие № 49

Передачи мяча.

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

Практическое занятие № 50

Нападающие удары. Блокирование нападающего удара

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

Практическое занятие № 51

Страховка у сетки. Расстановка игроков

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

Практическое занятие № 52

Тактика игры в защите и нападении

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

Практическое занятие № 53

Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.

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

Практическое занятие № 54

Взаимодействия игроков.

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

Практическое занятие № 55

Учебная игра.

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

Тема 2.8 Атлетическая гимнастика

Практические занятия:

1. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию комплексов упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.
2. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию круговой тренировки на различные группы мышц.
3. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением, силовых упражнений со снарядами.

Практическое занятие № 56

Комплексы упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.

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

Практическое занятие № 57

Круговая тренировка на различные группы мышц

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

Практическое занятие № 58

Техника выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением

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

Практическое занятие № 59

Техника выполнения силовых упражнений со снарядами

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

4.2 Объем общего учебного предмета и виды учебной работы

Наименование циклов разделов, учебных предметов, профессиональных модулей, МДК, практик	Учебная нагрузка обучающихся, ч							Промежут. аттестация, часов	Формы промежуточной аттестации, семестр, курс	Объем ОП	
	Объем ОП	Самост.	С преподавателем				обяз. часть			вар. часть	
			Всего	в том числе							
				Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия					Курс. проектир
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 упражнениям.
24. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
26. Питание спортсменов.
27. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
28. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
29. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

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

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

6.1 Учебно-методическое обеспечение общего учебного предмета

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 22.05.2022). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный. – 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: 22.05.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

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: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

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: 22.05.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

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: 22.05.2022). – 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: 22.05.2022). – Текст: электронный.

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 22.05.2022). – Текст: электронный.

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 22.05.2022). – 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: 22.05.2022). – 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 выносятся 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
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 конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	– соблюдение определенных моральных норм, осознание прав и обязанностей обучающегося ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина; – участие в проведении мероприятий, имеющих гражданскую направленность; – добросовестное выполнение общественных поручений; – проявление потребности делать добрые дела и приносить пользу обществу	– 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 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 одноклассниками 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,	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий; – оценка наблюдения за поведением

	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;
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	– умение аргументировано высказывать свою точку зрения;	– оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий, в

позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	– проявление уважительного отношения к мнению других; – 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	совместной деятельности; – 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 организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	– – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	– - оценка уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – – 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	– – овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,	– – оценка уровня физической

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
---	---	--