

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общего учебного предмета
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
36.02.01 Ветеринария

2021

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Председатель Бабина А.С. Бабина

Протокол № 9 от «11» 06 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

Яковлева Е.И. Яковлева
«15» 06 2021 г.

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

Рабочая программа общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. N 413 (ред. от 29.06.2017) (с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г.), с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. N 657, 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 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	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 ***	16
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 36.02.01 Ветеринария.

Рабочая программа общего учебного предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 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 36.02.01 Ветеринария, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. № 657, 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 36.02.01 Ветеринария.

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

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.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ 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 36.02.01 Ветеринария.

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 общего учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО
Личностные:	
Л 1 – российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ОК 03, ОК 06
Л 2 – готовность к служению Отечеству, его защите	ОК 06, ОК 08
Л 3 – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ОК 03, ОК 04, ОК 06
Л 4 – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма,	ОК 03, ОК 04, ОК 06

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,	Разделы 1, 2	ОК 03, ОК 08

поддержания работоспособности, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
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	
	Объем ОП	Самост.	С преподавателем				Промежут. аттестация, часов		
			Всего	Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия			
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 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

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1 П4 ОК 04

Практическое занятие № 2

Воспитание быстроты при беге: 100 – 400м

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2 П4 ОК 08

Практическое занятие № 3

Техника бега: 800 – 1000 м

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1 П2 ОК 04

Практическое занятие № 4

Воспитание выносливости при беге 3000 м

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4, ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 5

Техника эстафетного бега 4 х 100м

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 6

Техника метания гранаты

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4 ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 7

Техника бега по пересеченной местности

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П4 ОК 04 ОК 08

Практическое занятие № 8

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1 ОК 04

Техника спортивной ходьбы

Практическое занятие № 9

Прыжки в длину

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1 П2 ОК 08

Самостоятельная работа – 3 часа

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

Требования к результатам 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

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5 ОК 04

Практическое занятие № 11

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, ОК 08

Практическое занятие № 12

Висы и упоры

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4, П5 ОК 08

Практическое занятие № 13

Упражнения у гимнастической стенки

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5 ОК 04

Практическое занятие № 14

Комплексы упражнений вводной гимнастики

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4, П5 ОК 04

Практическое занятие № 15

Комплексы упражнений производственной гимнастики
Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5, ОК 08

Практическое занятие № 16

Упражнения для коррекции нарушений осанки

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

Практическое занятие № 17

Техника выполнения акробатических элементов

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4, ОК 04, ОК 08

Практическое занятие № 18

Вольные упражнения

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: 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).
4. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники и тактики игры вратаря, взаимодействий игроков.

Практическое занятие № 19

Ведение и передачи мяча

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П4, ОК 03, ОК 08

Практическое занятие № 20

Удары по мячу

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03

Практическое занятие № 21

Обводка соперника, отбор мяча

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

Практическое занятие № 22

Тактика игры в защите

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4, ОК 03, ОК 08

Практическое занятие № 23

Обманные движения

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 08

Практическое занятие № 24

Тактика игры в нападении

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

Практическое занятие № 25

Взаимодействие игроков.

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 08

Практическое занятие № 26

Индивидуальные, групповые действия

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 08

Практическое занятие № 27

Учебная игра.

Требования к результатам 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

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

Практическое занятие № 30

Броски мяча по кольцу с места, в движении

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

Практическое занятие № 31

Тактика игры в нападении.

	Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, П5 ОК 08
08	<p>Практическое занятие № 32 Тактика игры в защите Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5 ОК 03, ОК 08</p>
08	<p>Практическое занятие № 33 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П2, П4, П5 ОК 03, ОК 08</p>
08	<p>Практическое занятие № 34 Групповые действия игроков. Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК 08</p>
08	<p>Практическое занятие № 35 Командные действия игроков. Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5 ОК 03, ОК 08</p>
	<p>Практическое занятие № 36 Двусторонняя игра. Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П4, П5 ОК 03</p>
	<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка</p> <p>Самостоятельная работа – 1 час Подготовить доклад на тему: «Первая помощь при обморожениях и спортивных травмах» Требования к результатам освоения общего учебного предмета: ОК 06</p>
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию одновременного бесшажного, одношажного, двушажного, классического хода, попеременного и полуконькового, конькового хода. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию передвижения по пересеченной местности, поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей. На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию прохождения дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию воспитанию скоростно-силовых способностей.
08	<p>Практическое занятие № 37 Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК 08</p>
	<p>Практическое занятие № 38 Попеременные лыжные ходы</p>

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

Практическое занятие № 39

Полуконьковый и коньковый ход

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК

08

Практическое занятие № 40

Передвижение по пересеченной местности.

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК

08

Практическое занятие № 41

Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК

08

Практическое занятие № 42

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

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК

08

Практическое занятие № 43

Воспитание скоростно-силовых способностей

Требования к результатам 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

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК

08

Практическое занятие № 45

Тактические комбинации

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4 ОК 03, ОК

08

Практическое занятие № 46

Тактические комбинации

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: 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 общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 48

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

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 49

Передачи мяча.

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 50

Нападающие удары. Блокирование нападающего удара

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 51

Страховка у сетки. Расстановка игроков

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 52

Тактика игры в защите и нападении

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 53

Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

08

Практическое занятие № 54

Взаимодействия игроков.

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

Практическое занятие № 55

Учебная игра.

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П5, ОК 04, ОК

Тема 2.8 Атлетическая гимнастика

Практические занятия:

- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию комплексов упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.
- На занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию круговой тренировки на различные группы мышц.
- 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 общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК

Практическое занятие № 57

Круговая тренировка на различные группы мышц

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК

Практическое занятие № 58

Техника выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: П1, П2, П4, ОК 03, ОК

Практическое занятие № 59

Техника выполнения силовых упражнений со снарядами

Требования к результатам освоения общего учебного предмета: 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							Формы промежуточной аттестации, семестр, курс	Объем ОП	
	Объем ОП	Самост.	Всего	С преподавателем			Промежуточная аттестация, часы		обяз. часть	вар. часть
				Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Курс. проектир			
ОУП.06 Физическая культура	124	4	120	2	118	-	-	-	1, 2 семестр – 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: 06.05.2021). – 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
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)	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 демократические ценности и	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – проявление обучающимися мировоззренческих установок к защите Отечества; – осознание причастности к военной службе; – участие в спортивных мероприятиях; 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – проявление готовности к участию в самостоятельной внеаудиторной и творческой деятельности; – умение разумно планировать и организовывать свою деятельность с целью собственного развития 	<ul style="list-style-type: none"> – – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – проявление способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям 	<ul style="list-style-type: none"> – – 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	<ul style="list-style-type: none"> – проявление готовности к различным видам деятельности; – проявление сформированности коммуникации с людьми различного возраста и общественного статуса (умение вступать в диалог, 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<ul style="list-style-type: none"> – умение аргументировано высказывать свою точку зрения; 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка наблюдения за поведением обучающихся во время занятий,

позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>совместной деятельности;</p> <p>– оценка наблюдения за поведением обучающихся во внеаудиторной деятельности</p>
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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<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>
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	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<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>
Предметных (коммуникативные, познавательные и регулятивные универсальные учебные действия)		

<p>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);</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>П 2 – 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>П 3 – 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>П 4 – 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>П 5 – 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
--	--	--