

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)


УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 129 от «01» июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии 15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин

Усть-Илимск, 2021

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического объединения  
«Общеобразовательные дисциплины»  
«25» мая 2021 г. протокол № 9  
Председатель методического объединения  
 А.А. Карьялайнен

Разработчик: Шульгин Олег Александрович преподаватель

---

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе требований: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СПО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, изм. протокол № 3 от 25.05.2017 г.); примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015), 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).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть эффективно использованы при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин.

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно-методической работе

заведующий библиотекой


В.В. Зинченко

Е.П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	7
1.5. Особые условия освоения программы учебной дисциплины	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	19
3.2. Информационное обеспечение .....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования: – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее–ППКРС) по профессии 15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного (среднего) общего образования.

## 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Результаты	Содержание	Общие компетенции
личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</li><li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличност-</li></ul>	

	<p>ных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p>метапредметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и</li> </ul>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-</p>

	<p>практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	<p>коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>
<p>предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося 85 часов.

#### **1.5. Особые условия освоения программы учебной дисциплины**

В связи с отсутствием условий для проведения занятий на воде, тематическое содержание раздела «Плавание» заменяется на раздел «Футбол» в количестве 16 часов.

С учетом климатических условий в северном регионе количество часов на раздел «Лыжная подготовка» увеличена до 26 часов, за счет сокращения количества часов раздела «Виды спорта по выбору».

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>256</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>10</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
<i>в том числе:</i>	<b>1 курс</b>	<b>5</b>	
	<b>2 курс</b>	<b>5</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>161</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>46</b>	<b>63</b>
	<b>2 курс</b>	<b>19</b>	<b>33</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>85</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>65</b>	<b>10</b>
	<b>2 курс</b>		<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<i>1 курс (114 часов)</i>					
Раздел 1. Теоретическая часть			5		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала, Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>		1	2,3
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	<p><i>Содержание учебного материала:</i></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>		1	2,3

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3-4	<i>Содержание учебного материала:</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		2	2,3
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	5	<i>Содержание учебного материала:</i> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		1	2,3
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Реферат по одной из тем История развития физической культуры. Олимпийское движение. Знаменитые спортсмены города и района.		10	
Раздел 2. Практическая часть			109		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		<i>Практические занятия:</i>	8		2,3
	6	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>		1	
	7	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	
	8	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м., 4×400 м.		1	
	9,10	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		2	
	11	Освоение техники равномерного бега на 3000 м.		1	
	12	Освоение техники метания гранаты 700 гр.		1	
	13	Нормативы: 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 3000 м без учета времени 3. Бег 1000 м. 4. Прыжок в длину с места		1	

		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат по одной из тем История развития легкой атлетики. Знаменитые спортсмены и их достижения</i>		10	
Тема 2.2. Баскетбол		<i>Практические занятия:</i>	8		2,3
	14	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	
	15	Ловля и передача мяча,		1	
	16	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),		1	
	17	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват		1	
	18	Приемы, применяемые против броска, накрывание,		1	
	19	Тактика нападения, тактика защиты		1	
	20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1	
	21	Игра по правилам.		1	
				<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Учебно-исследовательская работа по теме: Отличия североамериканского и европейского баскетбола.</i>	
Тема 2.3. Волейбол		<i>Практические занятия:</i>	8		2,3
	22	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	
	23	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,		1	
	24	нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,		1	
	25	прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,		1	
	26	прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе,		1	
	27	блокирование, тактика нападения, тактика защиты		1	
	28	Игра по упрощенным правилам волейбола		1	
	29	Игра по правилам.		1	
				<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат по теме: Достижения советских и российских волейболистов на международной арене</i>	
Тема 2.4. Футбол		<i>Содержание учебного материала:</i>	8		2,3
	30	Правила игры. Техника безопасности игры.		1	

	31	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги,		1	
	32	удары головой на месте и в прыжке,		1	
	33	остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча		1	
	34	обманные движения, техника игры вратаря		1	
	35	тактика защиты, тактика нападения		1	
	36	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		1	
	37	Игра по правилам.		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат по теме: Игра советских и российских футболистов на Чемпионатах мира и Европы</i>		10	
Тема 2.5. Настольный теннис		<i>Содержание учебного материала:</i>	6		2,3
	38	Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приемы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра		1	
	39	Совершенствование стайки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки		1	
	40	Освоение техники передвижений: шаги, прыжки, рывки		1	
	41	Освоение технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.		1	
	42	Освоение тактики игры, стилей игры		1	
	43	Освоение технических комбинаций		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат по теме: Техничко-тактические действия игрока в настольный теннис</i>			
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика		<i>Содержание учебного материала:</i>	8		2,3
	44	Техника безопасности занятий. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах		1	
	45	Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами, гантелями, экспандерами, гирей, штангой		1	
	46	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах		1	
	47	Приседание со штангой. Жим лежа на горизонтальной скамье		1	
	48	Жим сидя с груди. Тяга штанги в наклоне		1	
	49	Жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом. На бицепс стоя Разводка рук с гантелями стоя. Становая тяга		1	
	50,51	Подтягивание на перекладине с отягощением. Поднимание туловища на скамье.		2	

		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки</i>		5	
Тема 2.7. Лыжная подготовка		<i>Содержание учебного материала</i>	13		2,3
	52	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		1	
	53,54	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	
	55,56	Преодоление подъемов и препятствий.		2	
	57,58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
	59,60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	61,62	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		2	
	63	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		1	
	64	Первая помощь при травмах и обморожениях.		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат по теме: Способы передвижения при занятиях лыжной подготовкой</i>			
Тема 2.8. Гимнастика		<i>Содержание учебного материала</i>	12		2,3
	65	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		1	
	66,67	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером		2	
	68,69	упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		2	
	70-73	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		4	
	74,75	Упражнения для коррекции зрения.		2	
	76	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки</i>			
Учебно-методические занятия	77,78	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2	2	2,3

Тема 2.9. Атлетическая гимнастика		<i>Содержание учебного материала</i>	6		2,3
	79,80	Приседание со штангой. Жим лежа на горизонтальной скамье		2	
	81,82	Жим сидя с груди. Тяга штанги в наклоне. Жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом. На бицепс стоя Разводка рук с гантелями стоя. Становая тяга		2	
	83,84	Подтягивание на перекладине с отягощением. Поднимание туловища на скамье.		2	
Учебно-методические занятия	85,86	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата.	2	2	2,3
Тема 2.10. Баскетбол		<i>Содержание учебного материала</i>	4		2,3
	87,88	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2	
	89,90	Игра по правилам.		2	
Тема 2.11. Волейбол		<i>Содержание учебного материала</i>	4		2,3
	91,92	Игра по упрощенным правилам волейбола		2	
	93,94	Игра по правилам.		2	
Тема 2.12 Футбол		<i>Содержание учебного материала</i>	4		2,3
	95,96	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		2	
	97,98	Игра по правилам.		2	
Тема 2.13 Легкая атлетика		<i>Содержание учебного материала</i>	10		2,3
	99	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м		1	
	100	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	
	101	Освоение техники равномерного бега на 3000 м		1	
	102	Освоение техники кроссового бега		1	
	103	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги		1	
	104	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги		1	
	105	Повторение техники прыжка с разбега способом согнув ноги		1	
	106	Повторение техники метания гранаты 700 гр		1	
	107,108	Нормативы: 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 3000 м без учета времени 3. Бег 1000 м. 4. Прыжок в длину с места		2	

Учебно-методические занятия		<i>Содержание учебного материала</i>	6		2,3
	109,110	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		2	
	111,112	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2	
	113,114	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2	
<i>2 курс (57 часов)</i>					
Раздел 1 Теоретическая часть			5		
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	<i>Содержание учебного материала</i> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		1	2
Тема.1.5. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2-3	<i>Содержание учебного материала</i> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и Средства физической культуры в регулировании работоспособности. учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервноэмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2	2
Тема.1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4-5	<i>Содержание учебного материала</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и мето-		2	2

		дами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
Раздел 2. Практическая часть					
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		<i>Содержание учебного материала</i>	8		2,3
	6	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. <i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>		1	
	7	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	
	8	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м		1	
	9,10	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		2	
	11	Освоение техники равномерного бега на 3000 м		1	
	12	Освоение техники метания гранаты 700 гр		1	
	13	Нормативы: 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 3000 м без учета времени 3. Бег 1000 м. 4. Прыжок в длину с места		1	
Тема 2.2. Баскетбол		<i>Содержание учебного материала</i>	4		2,3
	14,15	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2	
	16,17	Игра по правилам.		2	
Тема 2.3. Волейбол		<i>Содержание учебного материала</i>	3		2,3
	18	Игра по упрощенным правилам волейбола		1	
	19,20	Игра по правилам.		2	
Тема 2.4. Футбол		<i>Содержание учебного материала</i>	4		2,3
	21,22	Игра по упрощенным правилам мини-футбола		2	
	23,24	Игра по правилам.		2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка		<i>Содержание учебного материала</i>	13		2,3
	25	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		1	
	26,27	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	
	28,29	Преодоление подъемов и препятствий.		2	
	30,31	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		2	
	32,33	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фи-		2	



		ниширование и др.			
	34,35	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		2	
	36	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		1	
	37	Первая помощь при травмах и обморожениях.		1	
Тема 2.6. Настольный теннис		<i>Содержание учебного материала</i>	3		2,3
	38	Освоение технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.		1	
	39	Освоение тактики игры, стилей игры		1	
	40	Освоение технических комбинаций		1	
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика		<i>Содержание учебного материала</i>	3		2,3
	41	Приседание со штангой. Жим лежа на горизонтальной скамье		1	
	42	Жим сидя с груди. Тяга штанги в наклоне		1	
	43	Жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом. На бицепс стоя Разводка рук с гантелями стоя. Становая тяга		1	
Тема 2.8. Гимнастика		<i>Содержание учебного материала</i>	5		2,3
	44-47	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		4	
	48	Упражнения для коррекции зрения.		1	
Тема 2.9. Легкая атлетика		<i>Содержание учебного материала</i>	9		2,3
	49	Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м		1	
	50	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования		1	
	51	Освоение техники равномерного бега на 3000 м		1	
	52	Освоение техники кроссового бега		1	
	53	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги		1	
	54	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги		1	
	55	Повторение техники прыжка с разбега способом согнув ноги		1	
	56	Повторение техники метания гранаты 700 гр		1	
	57	Нормативы: 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 3000 м без учета времени 3. Бег 1000 м.		1	

		4. Прыжок в длину с места			
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Реферат по теме: Виды легкой атлетики. История ГТО.		10	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска» при изучении разделов:

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	г.Усть-Илимск, ул. Ленина , д.1А
2	Лыжная подготовка	В зимний период на лыжной базе с количеством лыжных пар 58	г.Усть-Илимск, ул.Приморская, лыжная трасса по ул.Приморская
3	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	г.Усть-Илимск, ул. Юбилейная, д. 8А
4	Баскетбол	Дом спорта «Гренада»	г.Усть-Илимск, ул. Юбилейная, д. 8А
5	Футбол	Стадион «Юбилейный»	г.Усть-Илимск, ул. Юбилейная, д. 8А
6	Настольный теннис	Кабинет № 09	г. Усть-Илимск, ул. Трудовая,20
7	Гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
8	Атлетическая гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков;
- ядра, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

#### Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального образования. – 2018. - 304 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Сдача нормативов Участие в играх Зачет. Дифференцированный зачет:</p>
Метапредметные:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и ме-</li> </ul>	

	<p>тодов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	
<p>личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составля-</li> </ul>	

ющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
--	---	--

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументированность и полнота обоснования социальной значимости будущей специальности;</li> <li>- демонстрация общей и профессиональной культуры;</li> <li>- активность участия во внеурочных спортивных мероприятиях;</li> <li>- выступать на соревнованиях;</li> </ul>	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.</p>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональность использования ИКТ</li> <li>- качество владения ИКТ</li> </ul>	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.</p>
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие в групповых и командных занятиях</li> </ul>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программ. Анализ выступления на соревнованиях.</p>



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5.	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.	Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7.	Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5