

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

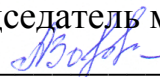
УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 176 от «31» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Усть-Илимск, 2022

Рассмотрена и одобрена  
на заседании Методического объединения  
«Профессиональный цикл» ППКРС 1  
Протокол № 8 от «26» мая 2022 г  
Председатель методического объединения  
 Зоркольева А.К.

Разработчик: преподаватель Шульгин Олег Александрович

Разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций и рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования от 21 июля 2015 г.

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно-методической работе



А.А. Карьялайнен

заведующий библиотекой



Е.П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелевочных машин.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина ФК.00 является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

## **1.3. Результаты освоения учебной дисциплины**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

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

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

## **1.4. Количество часов**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной практической учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося	40
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Введение	1	Техника безопасности при занятиях физической культурой.	1	1	1,2
Раздел 1. Учебно-практически занятия. Легкая атлетика	2,3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого и высокого старта		2	2,3
	4,5	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	2,3
	6,7	Техника стартового разгона, поворота и финиширования.		2	2
	8,9,10	Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м., и 100 м.		3	2
	11,12	Техника эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м.		2	2
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя гимнастика. 2. Занятия в спортивной секции 3. Выступления на соревнованиях <i>Упражнения легкоатлета, ходьба, бег 3 км., упражнения для верхнего плечевого пояса, прыжковые упражнения, бег по пересеченной местности до 3 км. Выполнение рефератов</i>		10	
Раздел. 2. Гимнастика	13,14	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастические комбинации		2	2
	15,16.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	2

	17,18	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		2	2
	19,20	Комплекс упражнений в паре с партнером.		2	2
	21,22	Комплекс упражнений с набивными мячами.		2	2
	23,24	Комбинация на низкой перекладине (юноши). Элементы художественной гимнастики (девушки)		2	2
		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Утренняя гимнастика.</p> <p>2. Занятия в спортивной секции.</p> <p>3. Выступление на соревнованиях.</p> <p><i>Подтягивание, отжимание; Общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса; Прыжки на скакалке, приседания; Общефизические упражнения.</i></p> <p><i>Выполнение рефератов.</i></p>		10	
Раздел. 3. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	25,26	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		2	2
	27,28	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2	2
	29,30	Техника бросков мяча в корзину с места, с 2-х шагов, в прыжке. Игра по правилам баскетбола.		2	2

	31,32	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		2	2
	33,34	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Исходные положения (стойки). Перемещения игроков. Техника передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2	2
		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя гимнастика.</li> <li>2. Занятия в спортивной секции.</li> <li>3. Выступление на соревнованиях.</li> </ol> <p><i>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, Общеразвивающие упражнения; Силовые упражнения; Прыжковые упражнения; Упражнения для развития силы; Упражнения на гибкость и растяжку.</i></p> <p><i>Выполние рефератов.</i></p>		10	2
Раздел. 4.Лыжная подготовка	35,36	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника передвижения попеременными ходами. Техника безопасности при занятиях традиционными состязаниями.		2	2
	37,38	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2	2
	39,40	Техника преодоления подъемов и спусков. Традиционные спортивные состязания.		2	2



		<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Утренняя гимнастика.</li><li>2. Занятия в спортивной секции.</li><li>3. Выступление на соревнованиях.</li></ol> <p><i>Общеразвивающие упражнения; Ходьба на лыжах до 3 км; Приседания, отжимания; Упражнения для мышц ног; Катание на лыжах со склонов; Упражнения для верхнего плечевого пояса.</i></p>		10	
--	--	--	--	----	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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.
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	Гимнастика	Кабинет № 09	г. Усть-Илимск, ул. Трудовая, 20

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)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические занятия

**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 < (А5:.)	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	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

		раз (девушки)							
--	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	2. 12,30	3. 14,00	4. б/вр
5. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	6. 25,50	7. 27,20	8. б/вр
9. Плавание 50 м (мин, с)	10. 45,00	11. 52,00	12. б/вр
13. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	14. 10	15. 8	16. 5
17. Прыжок в длину с места (см.)	18. 230	19. 210	20. 190
21. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	22. 9,5	23. 7,5	24. 6,5
25. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	26. 13	27. 11	28. 8
29. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30. 12	31. 9	32. 7
33. Координационный тест - челночный бег 3×10 < (А5:.)	34. 7,3	35. 8,0	36. 8,3
37. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	38. 7	39. 5	40. 3
41. 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.)	2. 11,00	3. 13,00	4. б/вр
5. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	6. 19,00	7. 21,00	8. б/вр
9. Плавание 50 м (мин, сек.)	10. 1,00	11. 1,20	12. б/вр
13. Прыжки в длину с места (см.)	14. 190	15. 175	16. 160
17. Приседание на одной ноге, 18. опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	19. 8	20. 6	21. 4
22. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
1. Координационный тест - челночный бег 3×10 < (А5:.)	2. 8,4	3. 9,3	4. 9,7
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	6. 10,5	7. 6,5	8. 5,0

9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------