

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

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Усть-Илимск, 2022

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического объединения
«Общеобразовательные дисциплины»
«26» мая 2022 г. протокол № 7

Председатель методического объединения

Л.Л. Сидорина

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.).

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



А.А. Карьялайнен

заведующий библиотекой



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

В рамках освоения рабочей программы учебной дисциплины у обучающихся формируются личностные (ЛР), осваиваются метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения 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).
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	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
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	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
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	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
МР 04	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
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их дости-

	жения
ПРб 01	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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В рамках освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

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

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	<p><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</p>		2	2,3
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	5	<p><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</p>		1	2,3
		<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Реферат по одной из тем История развития физической культуры. Олимпийское движение. Знаменитые спортсмены города и района.</p>		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	<p>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</p>		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"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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). 	<p>Сдача нормативов Участие в играх Зачет. Дифференцированный зачет:</p>
Метапредметные:	<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и ме- 	

	<p>тодов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - 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; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - 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; 	
<p>личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению; - 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; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составля- 	

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

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"> - аргументированность и полнота обоснования социальной значимости будущей специальности; - демонстрация общей и профессиональной культуры; - активность участия во внеурочных спортивных мероприятиях; - выступать на соревнованиях; 	<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"> - рациональность использования ИКТ - качество владения ИКТ 	<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"> - взаимодействие в групповых и командных занятиях 	<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