

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 43.01.09 Повар, кондитер

Усть-Илимск,  
2021

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

Автор: Шульгин Олег Александрович – преподаватель физической культуры

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (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); примерной 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 предназначена для изучения физической культуры по специальности 43.01.09 Повар, кондитер

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно-методической работе

заведующий библиотекой


В.В. Зинченко

Е.П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности...	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	22
3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
5. Приложения.....	25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования: программы подготовки специалистов среднего звена (далее—ППССЗ) по специальности **43.01.09 Повар, кондитер**

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

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

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования -физическая культура.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования- базовый.

Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

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

Результаты	Содержание	Общие компетенции
Личностные	-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей 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,	

	<p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-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;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>Метапредметные</p>	<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии,</p>	

	<p>ОБЖ;</p> <p>-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;</p> <p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>-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>	
Предметные	<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-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>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 171 час, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 час;

В том числе часов **вариативной части: не предусмотрено**

## 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>171</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>I</b>	<b>II</b>
<i>в том числе:</i>	<b>1 курс</b>	<b>51ч.</b>	<b>54ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>51ч.</b>	<b>15ч.</b>
<b>практические занятия</b>	<b>161</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>48ч.</b>	<b>52ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>48ч.</b>	<b>13ч.</b>
<b>теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>3ч.</b>	<b>2ч.</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2ч.</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>2 курс</b>	<b>-</b>	<b>2ч.</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Время на изучение темы	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
1 курс					
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		4		2,3
	1	Практическая работа № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1	
	2	Практическая работа № 2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1	
	3-4	Практическая работа № 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры	Содержание учебного материала		11		
	5	Практическая работа № 4 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования		1	
	6	Практическая работа № 5 Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на		1	



личности Тема 2.1 Лёгкая атлетика		100 м.			2,3
	7	Практическая работа № 6 Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).		1	
	8	Практическая работа № 7 Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		1	
	9	Практическая работа № 8 Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.		1	
	10	Практическая работа № 9 Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м.		1	
	11	Практическая работа № 10 Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		1	
	12	Практическая работа № 11 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.		1	
	13	Практическая работа № 12 Освоение техники толкания ядра с места.		1	
	14-15	Контрольные работы №1,2 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	2	2	
Тема 2.2. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала		4		
	16	Практическая работа № 13 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		1	2,3
	17	Практическая работа № 14 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению		1	

	18	Практическая работа № 15 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		1	
	19	Практическая работа № 16 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		1	
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала		15		
	20	Практическая работа № 17 Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),		1	2,3
	21	Практическая работа № 18 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);		1	
	22-23	Практическая работа № 19 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.		2	
	24-25	Практическая работа № 20 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину)		2	
	26-27	Практическая работа № 21 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		2	
	28-29	Практическая работа № 22 Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)		2	
	30	Практическая работа № 23 Обучение технике одиночного и двойного блокирования.		1	
	31	Практическая работа № 24 Совершенствование тактических действий в защите.		1	

	32	Практическая работа № 25 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		1	
	33	Практическая работа № 26 Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.		1	
	34	Контрольная работа №3	1	1	
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		10		
	35	Практическая работа № 27 Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		1	2,3
	36	Практическая работа № 28 Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	
	37	Практическая работа № 29 Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника		1	
	38	Практическая работа № 30 Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		1	
	39	Практическая работа №31 Совершенствование техники штрафных бросков.		1	
	40	Практическая работа № 32 Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.		1	
	41	Практическая работа № 33 Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении		1	
	42	Практическая работа № 34 Тактика нападения. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.		1	

	43	Практическая работа № 35 Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)		1	
	44	Контрольная работа №4	1	1	
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала		6		
	45	Практическая работа № 36 Техника безопасности на занятиях. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.		1	2,3
	46	Практическая работа № 37 Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами		1	
	47	Практическая работа № 38 Подтягивание из виса на перекладине.		1	
	48	Практическая работа № 39 Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний .		1	
	49-50	Контрольная работа №5,6 Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	2	2	
Тема 2.6. Футбол	Содержание учебного материала		7		
	51	Практическая работа № 40 Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.		1	2,3
	52	Практическая работа № 41 Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.		1	
	53	Практическая работа № 42 Освоение техники приёма мяча: ногой, головой.		1	
	54	Практическая работа № 43 Совершенствование ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.		1	

	55	Практическая работа № 44 Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).		1	
	56	Практическая работа № 45 Освоение технико-тактических действий игры вратаря.		1	
	57	Практическая работа № 46 Взаимодействие игроков. Учебная игра.		1	
Тема 2.7. Настольный теннис	Содержание учебного материала		6		
	58	Практическая работа № 47 Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.		1	2,3
	59-61	Практическая работа № 48 Освоение технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.		2	
	62	Практическая работа № 49 Тренировка подач в настольном теннисе.		1	
	63	Практическая работа № 50 Тактика игры в настольный теннис.		1	
Раздел 3 Тема 3.1 Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		7		
	64	Практическая работа № 51 Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.		1	2,3
	65	Практическая работа № 52 Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.		1	
	66	Практическая работа № 53 Метание гранаты. Игра «Лапта»		1	
	67	Практическая работа № 54 Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.		1	
	68	Практическая работа № 55 Упражнения с мячами. Жонглирование, ведение левой и правой рукой с изменением направления и остановкой.		1	
	69-70	Практическая работа № 56 Эстафеты. Полоса препятствий.		2	

Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		3		
	71	Практическая работа № 57 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		1	2,3
	72	Практическая работа № 58 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.		1	
	73	Практическая работа № 59 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1	
Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 5.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		9		
	74	Практическая работа № 60 Техника безопасности на занятиях. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	2,3
	75	Практическая работа № 61 Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).		1	
	76	Практическая работа № 62 Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		1	
	77	Практическая работа № 63 Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.		1	
	78	Практическая работа № 64 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		1	
	79	Практическая работа № 65 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		1	
	60	Практическая работа № 66 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.		1	
	61-62	Контрольная работа №7,8 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	2	2	

Тема 5.2. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала		4		2,3
	63	Практическая работа № 67 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		1	
	64	Практическая работа № 68 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.		1	
	65	Практическая работа № 69 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		1	
	66	Практическая работа № 70 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)		1	
Тема 5.3 Волейбол	Содержание учебного материала		21		2,3
	67,68	Практическая работа № 71 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.		2	
	69,70	Практическая работа № 72 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину)		2	
	71,72	Практическая работа № 73 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		2	
	73,74	Практическая работа № 74		2	

		Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)			
	75,76	Практическая работа № 75 Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)		2	
	77,78	Практическая работа № 76 Обучение технике одиночного и двойного блокирования.		2	
	79,80	Практическая работа № 77 Совершенствование тактических действий в защите.		2	
	81,82	Практическая работа № 78 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		2	
	83,84	Практическая работа № 79 Совершенствование групповых тактических действий в нападении.		2	
	85,86	Практическая работа № 80 Совершенствование командных тактических действий в нападении		2	
	87	Контрольная работа №9	1	1	
Тема 5.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		14		
	88,89	Практическая работа № 81 Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.		2	2,3
	90,91	Практическая работа № 82 Совершенствование техники попеременных ходов.		2	
	92,93	Практическая работа № 83 Освоение техники полуконькового хода.		2	
	94,95	Практическая работа № 84 Освоение техники конькового хода.		2	
	96,97	Практическая работа № 85 Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.		2	
	98	Практическая работа № 86 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.		1	
	99,100	Практическая работа № 87		2	



		Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование.			
	101	Контрольная работа №10	1	1	
Тема 5.5 Баскетбол	Содержание учебного материала		14		
	102,103	Практическая работа № 88 Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами (в различных построениях)		2	2,3
	104,105	Практическая работа № 89 Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		2	
	<b>2 курс</b>				
	1,2	Практическая работа № 90 Совершенствование техники бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника		2	
	3,4	Практическая работа № 91 Совершенствование техники штрафных бросков.		2	
	5,6	Практическая работа № 92 Совершенствование техники средних и дальних бросков.		2	
	7,8	Практическая работа № 93 Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.		2	
	9,10	Практическая работа № 94 Совершенствование групповых тактических действий в защите.		2	
	11,12	Практическая работа № 95 Учебная игра (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)		2	
	13	Контрольная работа №11	1	1	
Тема 5.6 Гимнастика	Содержание учебного материала		10		
	14,15	Практическая работа № 96 Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		2	2,3
	16,17	Практическая работа № 97 Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами		2	
	18,19	Практическая работа № 98 Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		2	

	20,21	Практическая работа № 99 Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		2	
	22,23	Практическая работа № 100 Подтягивание из виса на перекладине		2	
	24,25	Контрольная работа № 12 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		2	
Тема 5.7 Футбол	Содержание учебного материала		11		
	26,27	Практическая работа № 101 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		2	2,3
	28,29	Практическая работа № 102 Остановка мяча ногой, грудью.		2	
	30,31	Практическая работа № 103 Совершенствование ударов по воротам.		2	
	32,33	Практическая работа № 104 Отбор мяча в футболе, обманные движения.		2	
	34,35	Практическая работа № 105 Техника игры вратаря.		2	
	36,37	Практическая работа № 106 Тактика защиты в футболе.		2	
	38,39	Практическая работа № 107 Тактика защиты в футболе.		2	
	40,41	Практическая работа №108 Учебная игра		2	
Тема 5.8 Настольный теннис	Содержание учебного материала		7		
	42,43	Практическая работа № 109 Совершенствование технических приемов: подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.		2	2,3
	44,45	Практическая работа № 110 Тренировка подач в настольном теннисе.		2	
	46,47	Практическая работа № 111 Освоение тактики игры, стилей игры		2	

	48,49	Практическая работа № 112 Освоение технических комбинаций		2	
	50,51	Практическая работа № 113 Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра.		2	
Раздел 6 Тема 6.1 Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		6		2,3
	52,53	Практическая работа № 114 Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.		2	
	54,55	Практическая работа № 115 Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.		2	
	56,57	Практическая работа № 116 Метание гранаты. Игра «Лапта»		2	
	58,59	Практическая работа № 117 Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.		2	
	60-64	Практическая работа № 118 Эстафеты. Полоса препятствий.		2	
	65,66	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	2	
	Итого:			171	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **3.1. Материально техническое обеспечение**

Освоение программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура осуществляется на основании договора сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска».

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется:

**Тренажерный зал** - включая:

- тренажеры – 6 шт.
- стенка гимнастическая
- скамья атлетическая – 2
- стойка для штанги – 1
- гантели литые – 2, гантели разборные – 4, гири – 3, штанга – 1

**Спортивное оборудование:**

- коврики туристические – 10
- комплект для настольного тенниса – 4
- комплект для бадминтона
- форма футбольная – 12
- футболки – 10
- винтовка пневматическая
- пистолет пневматический
- палки гимнастические
- мат поролоновый – 2
- мячи футбольные - 5
- скакалки – 10
- эстафетные палочки – 5
- ядро легкоатлетическое – 3
- диски легкоатлетические – 5
- гранаты – 6
- столы теннисные – 2
- мячи волейбольные – 10
- мячи баскетбольные -12
- ракетки теннисные – 7
- дартс – 2
- обручи – 6
- копье для метания – 1, ядро для метания – 1, бадминтон – 2 комплекта, шахматы – 2 комплекта, кегли – 2 комплекта

**Для занятий лыжным спортом:** Лыжная база: лыжи -125 штук, ботинки лыжные

### **3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО — М. : Издательство Юрайт, 2019. -424 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и СПО-М.: «Академия»,2015. -304с.

#### **Перечень Интернет ресурсов**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики // URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения 26.09.2020)
2. Федеральный портал «Российское образование» // URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 26.09.2020)
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» // URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> (дата обращения 26.09.2020)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России // URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 26.09.2020)
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) // URL: <http://goup32441.narod.>(дата обращения 26.09.2020). Перечень Интернет ресурсов

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных работ.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные</b>		
<p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-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;</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной</p>	<p>- аргументированность и полнота обоснования социальной значимости будущей специальности;</p> <p>- демонстрация общей и профессиональной культуры;</p> <p>- активность участия во внеурочных спортивных мероприятиях;</p> <p>- выступление на соревнованиях;</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов в процессе освоения образовательной программы;</p> <p>критериальная оценка.</p>

<p>адаптивной физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><b>Метапредметные</b></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 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способность и умение самостоятельно планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность</li> <li>-организация сотрудничества со сверстниками и педагогами</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной программы</li> <li>- владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности</li> </ul>	<p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы</p>

<p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>-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>		
<p><b>Предметные</b></p>		
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<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>- выступление на соревнованиях;</li> </ul>	<p>Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы;</p> <p>критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий;</p> <p>критериальная оценка.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<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;</p> <p>критериальная оценка.</p> <p>Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий;</p> <p>критериальная оценка.</p>



ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	- взаимодействие в групповых и командных занятиях	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программ. Анализ выступления на соревнованиях.
---	---	---

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

