

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)


УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 129 от «01» июня 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

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: Мурашевич Елена Юрьевна – руководитель физического воспитания  
высшей квалификационной категории, 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 при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Согласовано:

заместитель директора по  
учебно–методической работе



В.В Зинченко

заведующий библиотекой



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.....	24
3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	24
3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины.....	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
5. Приложения.....	27

# 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 квалифицированных рабочих, служащих (далее–ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

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

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим 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 в рамках освоения ППКРС 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	

	<p>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 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</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</p>

	<p>теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, 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>	<p>профессиональной деятельности</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</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>	

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

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

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>256</b>		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
<i>в том числе:</i>	<b>1 курс</b>	<b>45ч.</b>	<b>45ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>45ч.</b>	<b>36ч.</b>
<b>практические занятия</b>	<b>171</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>45ч.</b>	<b>45ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>45ч.</b>	<b>36ч.</b>
<b>контрольные работы</b>	<b>12</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>3ч.</b>	<b>3ч.</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>85</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
	<b>1 курс</b>	<b>23ч.</b>	<b>20ч.</b>
	<b>2 курс</b>	<b>22ч.</b>	<b>20ч.</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 ( 90 часов)					
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
	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	
	Самостоятельная работа: 1.Подготовка доклада на тему «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО» Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)2. Написание рефератов по теме: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Оптимальный режим суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.3. Конспект: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», ответы на вопросы учебника. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самоконтроля.стр.170 уч.		6		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования	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	5



физической культуры личности Тема 2.1 Лёгкая атлетика	6	Практическая работа № 5 Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1		
	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
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 4.Ознакомление с нормативными документами. Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».5. Подготовить презентацию на тему: «Техника бега на различные дистанции».6. Сделать конспект «Быстрота», «Ловкость» стр.89, стр.95 учебника.7. Сделать таблицы «Скорость, ловкость и устойчивость к гипоксии» стр.98 учебника. «Тренировка по лёгкой атлетике» стр.103 учебника.			7		

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
	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		16		
	20	Практическая работа № 17 Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),		1	2
	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		2	

		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.			
	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	2
	30	Практическая работа № 23 Обучение технике одиночного и двойного блокирования.		1	
	31-32	Практическая работа № 24 Совершенствование тактических действий в защите.		2	
	33	Практическая работа № 25 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		1	
	34	Практическая работа № 26 Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.		1	
	35	Контрольная работа №3	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i> 8. Ознакомление с нормативными документами. Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».9. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол.10. Составить кроссворд «Волейбол».11. Составить памятку: Официальные волейбольные правила ФИВБ.12. Сделать таблицу «Методы аэробного тренировочного процесса» стр.82 учебника.13. Сделать конспект «Гибкость», стр.92 учебника.	5		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		10		
	36	Практическая работа № 27 Техника безопасности на занятиях. Техника одновременного бесшажного хода.		1	2
	37	Практическая работа № 28 Совершенствование техники торможения различными способами		1	
	38	Практическая работа № 29 Техника одновременного одношажного хода.		1	
	39	Практическая работа № 30 Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.		1	

	40-41	Практическая работа № 31 Освоение техники полуконькового хода.		2	
	42-43	Практическая работа № 32 Освоение техники конькового хода.		2	
	44	Практическая работа № 33 Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.		1	
	45	Контрольная работа №4 Прохождение дистанции 1 км (девушки) и 2 км (юноши).	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 14. Ознакомление с нормативными документами. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».15. Составление памятки «Первая помощь при травмах и обморожениях».16. Краткий конспект «Правила соревнований по лыжным гонкам»17. Составить кроссворд «Лыжи»18. Сделать таблицу «Тренировка по лыжам» стр.105 учебника.	5		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		17		
	46-47	Практическая работа № 34 Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		2	2
	48	Практическая работа № 35 Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	
	49-50	Практическая работа № 36 Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника		2	
	51	Практическая работа № 37 Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		1	
	52	Практическая работа №38 Совершенствование техники штрафных бросков.		1	
	53	Практическая работа №39		1	

		Совершенствование техники средних и дальних бросков.			
	54-55	Практическая работа № 40 Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.		2	
	56-57	Практическая работа № 41 Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении		2	
	58-59	Практическая работа № 42 Тактика нападения. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.		2	
	60-61	Практическая работа № 43 Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)		2	
	62	Контрольная работа №5	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 19. Ознакомление с нормативными документами. Краткий конспект «Техника безопасности игры в баскетбол».20. Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.21. Составить кроссворд «Баскетбол»22. Составить памятку «Официальные правила баскетбола».23. Выписать основные тезисы из п.5.2 «Метод круговой тренировки» стр.86 учебника.	8	9	
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала		10		
	63	Практическая работа № 44 Техника безопасности на занятиях . Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		1	2
	64	Практическая работа № 45 Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.		1	
	65	Практическая работа № 46 Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.		1	
	66	Практическая работа № 47 Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами		1	

	67	Практическая работа № 48 Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		1	
	68	Практическая работа № 49 Подтягивание из виса на перекладине.		1	
	69	Практическая работа № 50 Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)		1	
	70	Практическая работа № 51 Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры),		1	
	71	Практическая работа № 52 Упражнения для коррекции зрения.		1	
	72	Контрольная работа №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).	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 24. Ознакомление с нормативными документами. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях гимнастикой».25. Конспектирование текста учебника «Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью» стр.120. 26. Конспектирование текста учебника «Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью» стр.123 учебника.27. Записать комплекс упражнений: 1) чередование напряжения с расслаблением 2) упражнения для коррекции нарушений осанки стр.177-178 учебника.28. Записать комплекс специальных дыхательных упражнений стр.177 учебника.29. Записать комплекс упражнений для профилактики и коррекции зрения стр.258 учебника.	7		
Тема 2.6. Футбол	Содержание учебного материала		14		
	73-74	Практическая работа № 53 Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи		2	2

		мяча.			
	75-76	Практическая работа № 54 Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.		2	
	77-78	Практическая работа № 55 Освоение техники приёма мяча: ногой, головой.		2	
	79-80	Практическая работа № 56 Совершенствование ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.		2	
	81-82	Практическая работа № 57 Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).		2	
	83-84	Практическая работа № 58 Освоение технико-тактических действий игры вратаря.		2	
	85-86	Практическая работа № 59 Взаимодействие игроков. Учебная игра.		2	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 30. Составить таблицу применительно к своей специальности: «Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда» 31. Конспектирование п.3.2 учебника «Составление профессиограмм и спортограмм» стр.41.32. Подготовка сообщения на тему: «Мышечная сила» стр.60 учебника.	3		
Тема 2.7. Настольный теннис	Содержание учебного материала		4		
	87	Практическая работа № 60 Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.		1	2
	88	Практическая работа № 61 Освоение технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.		1	
	89	Практическая работа № 62 Тренировка подач в настольном теннисе.		1	
	90	Практическая работа № 63 Тактика игры в настольный теннис.		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 33. Составить памятку: «Правила игры в настольный теннис»	2		

		34. Составить комплекс производственной гимнастики, применительно к своей профессии (10 упр.).			
	Итого:	Максимальная учебная нагрузка		133	
		Обязательная аудиторная нагрузка		90	
		<i>В том числе</i>			
		Практические занятия		84	
		Контрольная работа		6	
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося		43	
	<i>2 курс (_81_ час)</i>				
Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		3		
	1	Практическая работа № 70 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		1	2
	2	Практическая работа № 71 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.		1	
	3	Практическая работа № 72 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 35. Составление плана и выписка тезисов по тексту учебника стр.157-162 «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки» 36. Создать мультимедийную презентацию «Психофизиологические основы учебного и производственного труда» 37. Приготовить сообщение на тему: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста», применительно к своей специальности.	6		
Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической	Содержание учебного материала		9		
	4	Практическая работа № 73 Техника безопасности на занятиях. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.		1	
	5	Практическая работа № 74 Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).		1	



культуры личности Тема 5.1 Лёгкая атлетика	6	Практическая работа № 75 Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).		1	
	7	Практическая работа № 76 Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.		1	
	8	Практическая работа № 77 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		1	
	9	Практическая работа № 78 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		1	
	10	Практическая работа № 79 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.		1	
	11-12	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	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 38.Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».39. Подготовить мультимедийную презентацию на тему: «Техника эстафетного бега» 40. Приготовить сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». 41. Сделать таблицу «Общая выносливость и устойчивость к гипоксии» стр.99 учебника.42. Составить план и выписать основные тезисы гл.7 учебника «Обучение движениям и способы регуляции физических нагрузок» стр.112 учебника.	5		
Тема 5.2. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала		4		2
	13	Практическая работа № 80 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		1	

	14	Практическая работа № 81 Методика определения профессионально значимых психофизиологических двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.		1	
	15	Практическая работа № 82 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		1	
	16	Практическая работа № 83 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)		1	
Тема 5.3 Волейбол	Содержание учебного материала		16		
	17-18	Практическая работа № 84 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.		2	2
	19-20	Практическая работа № 85 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	
	21-22	Практическая работа № 86 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	
	23-24	Практическая работа № 87 Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)		2	
	25	Практическая работа № 88 Обучение технике одиночного и двойного блокирования.		1	
	26-27	Практическая работа № 89 Совершенствование тактических действий в защите.		2	
	28-29	Практическая работа № 90		2	

		Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.			
	30-31	Практическая работа № 91 Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.		2	
	32	Контрольная работа №9	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 43. Ознакомление с нормативными документами. Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».44. Создать мультимедийную презентацию «Волейбол в Иркутской области».45. Составить кроссворд «Волейбол» 46. Составить план и выписать основные тезисы гл.9 учебника «Аутогенная тренировка» стр.112 учебника.47. Составить план и выписать основные тезисы текста «Функциональные возможности молодого организма» стр.163 учебника.	6		
Тема 5.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		10		
	33-34	Практическая работа № 92 Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.		2	
	35	Практическая работа № 93 Совершенствование техники попеременных ходов.		1	
	36	Практическая работа № 94 Освоение техники полуконькового хода.		1	
	37-38	Практическая работа № 95 Освоение техники конькового хода.		2	
	39	Практическая работа № 96 Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.		1	
	40	Практическая работа № 97 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.		1	
	41	Практическая работа № 98 Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование.		1	
	42	Контрольная работа №10	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 48.Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».49. Сделать таблицу «Тренировка по лыжам» стр.105 учебника.50. Составить памятку «Подготовка лыжного инвентаря к работе». 51. Составить кроссворд «Лыжи».	5		

Тема 5.5 Баскетбол	Содержание учебного материала		14		
	43-44	Практическая работа № 99 Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами (в различных построениях)		2	2
	45	Практическая работа № 100 Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	
	46-47	Практическая работа № 101 Совершенствование техники бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника		2	
	48-49	Практическая работа № 102 Совершенствование техники штрафных бросков.		2	
	50-51	Практическая работа № 103 Совершенствование техники средних и дальних бросков.		2	
	52-53	Практическая работа № 104 Совершенствование тактических действий в защите.		2	
	54-55	Практическая работа № 105 Учебная игра (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)		2	
	56	Контрольная работа №11		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 52.Краткий конспект «Техника безопасности игры в баскетболе».53. Зарисовать схемы групповых тактических взаимодействий в баскетболе (3 схемы).54. Приготовить сообщение «Баскетбол в Иркутской области».55. Сделать конспект и выписать основные тезисы гл.6 учебника, стр.107-111.56. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.57. Составить кроссворд «Баскетбол».	6		
Тема 5.6 Гимнастика	Содержание учебного материала		6		
	57	Практическая работа № 106 Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.		1	2
	58	Практическая работа № 107 Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами		1	

	59	Практическая работа № 108 Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		1	
	60	Практическая работа № 109 Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		1	
	61	Практическая работа № 110 Подтягивание из виса на перекладине		1	
	62	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).		1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 58.Составить памятку: «Правила составления комплекса производственной гимнастики». 59. Составить памятку: «Правила составления комплекса вводной гимнастики».60. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях гимнастикой».61. Составить план и выписать основные тезисы стр.175-180 учебника «Активный отдых в современных видах труда». 62. Составить план и выписать основные тезисы стр.226-232 учебника «Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях ОДА».63. Составить план и выписать основные тезисы стр.249-259 учебника «Профилактика и коррекция зрения» 64. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к своей специальности. (10 упр.)	8		
Тема 5.7 Футбол	Содержание учебного материала		11		
	63-64	Практическая работа № 111 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		2	2
	65	Практическая работа № 112 Остановка мяча ногой, грудью.		1	
	66	Практическая работа № 113 Совершенствование ударов по воротам.		1	
	67-68	Практическая работа № 114 Отбор мяча в футболе, обманные движения.		2	
	69	Практическая работа № 115 Техника игры вратаря.		1	

	70-71	Практическая работа № 116 Тактика защиты, тактика нападения в футболе.		2	
	72-73	Практическая работа №117 Учебная игра		2	
Тема 5.8 Настольный теннис	Содержание учебного материала		6		
	74-75	Практическая работа № 118 Совершенствование технических приемов: подрезка, срезка, накат, поставка, свеча.		2	2
	76	Практическая работа № 119 Тренировка подач в настольном теннисе.		1	
	77	Практическая работа № 120 Освоение тактики игры, стилей игры		1	
	78	Практическая работа № 121 Освоение технических комбинаций		1	
	79	Практическая работа № 122 Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра.		1	
	80-81	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	2	
<b>Итого:</b>					
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>					
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>				<b>171</b>	
<i>В том числе</i>					
Практические занятия				171	
Контрольная работа				12	
Дифференцированный зачет				2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>				<b>85</b>	

### **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.
3. Физкультура! 10-11 классы: DVD: информационно-методическое пособие,2014 Доступ в компьютерные классы с 14 ч. до 17 ч.

#### **Дополнительные источники**

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. -112с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010.-202с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010.-160с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010.-223 с.

#### **Перечень Интернет ресурсов**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения 26.09.2020)
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (дата обращения 26.09.2020)
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [.http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml) (дата обращения 26.09.2020)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <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) <http://goup32441.narod>.(дата обращения 26.09.2020).



#### 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 и самостоятельных работ.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к 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>- выступление на соревнованиях;</li> </ul>	Наблюдение за деятельностью студентов в процессе освоения образовательной программы; критериальная оценка.
Метапредметные		
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>	Анализ результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы
Предметные		
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	- взаимодействие в групповых и командных занятиях	Анализ участия в проведении внеурочных спортивных мероприятий; критериальная оценка.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физиче- ские спо- собности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Коорди- национ- ные	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	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с ме- ста (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	Выноси- вость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ни- же	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	Подтягива- ние: на вы- сокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из ви- са лежа, количество раз (девуш- ки)	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

