

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

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

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: 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).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Согласовано:

заместитель директора по
учебно-методической работе



А.А. Карьялайнен

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.....	7
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

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: 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

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:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
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

MP 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
MP 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
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 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 достижения
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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

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

Вид учебной работы	Объем часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171	I	II
<i>в том числе:</i>	1 курс	45ч.	45ч.
	2 курс	45ч.	36ч.
практические занятия	171	I	II
	1 курс	42ч.	42ч.
	2 курс	42ч.	31ч.
контрольные работы	12	I	II
	1 курс	3ч.	3ч.
	2 курс	3ч.	3ч.
Внеаудиторная самостоятельная работа	85	I	II
	1 курс	23ч.	20ч.
	2 курс	22ч.	20ч.
Промежуточная аттестация	2ч.	I	II
	1 курс	-	-
	2 курс	-	2ч.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа	Объем часов аудиторных занятий	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	
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 1. Подготовка доклада на тему «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО» Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТов 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	Содержание учебного материала		11		
	5	Практическая работа № 4 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники		1	5

основы формирования физической культуры личности Тема 2.1 Лёгкая атлетика		низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования			
	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.		4	

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 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	2
	28-29	Практическая работа № 22 Обучение технике 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	
	31-32	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.		7	
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		1	

		Техника одновременного одношажного хода.			
	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.		6	
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 Совершенствование техники средних и дальних бросков.		1	
	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.		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		1	

		Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.			
	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	

		<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i></p> <p>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.</p>		7	
Тема 2.6. Футбол	Содержание учебного материала		14		
	73-74	Практическая работа № 53 Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча.		2	2
	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	
		<p><i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i></p> <p>30. Составить таблицу применительно к своей специальности: «Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда»31.</p>		5	

		Конспектирование п.3.2 учебника «Составление профиограмм и спортограмм» стр.41.32. Подготовка сообщения на тему: «Мышечная сила» стр.60 учебника.			
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» 34. Составить комплекс производственной гимнастики, применительно к своей профессии (10 упр.).			2
	<i>Всего:</i>		90	133	
<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 культуры личности Тема 5.1 Лёгкая атлетика	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	
	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>		5

		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.			
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	
Содержание учебного материала		16			
Тема 5.3 Волейбол	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 технике 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 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		2	
	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.		8	
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		1	

		Освоение техники полуконькового хода.			
	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		2	

		так- тических действий)			
	56	Контрольная работа №11	1	1	
		<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> 52.Краткий конспект «Техника безопасности игры в баскетбол».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 человека, виды 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		12	

		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.)			
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	

		<i>Всего:</i>	<i>171</i>	<i>256</i>	
--	--	---------------	------------	------------	--

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. Палтиевич 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	Методы оценки
ПРб 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

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

