

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НРПК

Лесняк Н.В.

«31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

### **21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин**

Организация-разработчик: Нефтекумский региональный политехнический колледж

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания первой категории,

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «30» августа 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;  
самостоятельной работе обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>168</i>
практические занятия	<i>164</i>
Самостоятельная работа	<i>168</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК.	2	1
	Самостоятельная работа над разделом	2	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 1.1 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	18	
	1 Л/а. Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20*.	2	
	2 Кросс 1000м. Высокий, средний и низкий старты.	2	
	3 Кроссовая подготовка. Равномерный бег 25*.	2	
	4 Кросс 2000м. Стартовый разгон.	2	
	5 Кроссовая подготовка. Равномерный бег 20*.	2	
	6 Кросс 3000м. Стартовый разгон.	2	
	7 Кроссовая подготовка. Равномерный бег 25*.	2	
	8 Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	2	
	9 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	2	
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.	18	
<b>Тема 1.2 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала	4	
	1 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	
	2 Эстафетный бег. Эстафета 4*100 м.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Эстафетный бег».	4	
<b>Тема 1.3 Метание</b>	Содержание учебного материала	4	
	1 Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега.	2	
	2 Метание малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели.	2	
	Самостоятельная работа – силовая подготовка (подтягивание, отжимание).	4	
<b>Тема 1.4 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	12	
	1 Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание.	2	
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	3 Прыжки в длину с места.	2	
	4 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	

	5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	6	Тройной прыжок в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.		12	
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1 Акробатика</b>	Содержание учебного материала		12	
	1	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове.	2	
	2	Акробатика. Кувырок в полете. Стойка на лопатках.	2	
	3	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	2	
	4	Акробатика. Рандат. Сальто. Мостик.	2	
	5	Акробатика. Стойка на руках. Мостик.	2	
	6	Акробатика. Кувырок вперед в полете. Стойка на лопатках.	2	
<b>Тема 2.2 Опорные прыжки</b>	Содержание учебного материала		6	
	1	Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла.	2	
	2	Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического коня.	2	
	3	Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастического козла, коня.	2	
<b>Тема 2.3 Лазанья</b>	Содержание учебного материала		4	
	1	Лазанья по канату, гимнастической стенке.	2	
	2	Лазанья по канату, гимнастической стенке.	2	
	Самостоятельная работа над разделом «Гимнастика с элементами акробатики».		22	
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала		10	
	1	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от пола.	2	
	2	Поднимание гири 16 кг. Подтягивание на высокой перекладине.	2	
	3	Упражнения на развитие брюшного пресса. Отжимание от пола.	2	
	4	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от пола.	2	
	5	Подтягивание на высокой перекладине.	2	
	Самостоятельная работа над разделом «Атлетическая гимнастика».		10	
<b>Раздел 4</b>	<b>Теоретический материал</b>		2	
	Содержание учебного материала		2	
	«Развитие физической культуры и спорта в России»		2	
	Самостоятельная работа		2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Л/а. Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание	2	
	Самостоятельная работа над разделом «Легкая атлетика».		2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1 Футбол</b>	Содержание учебного материала		10	
	1	С/и. Футбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры.	2	

	2	. Передачи мяча в парах, тройках. Учебные игры.	2	
	3	Удары по воротам. Игра в «квадрат». Учебные игры.	2	
	4	Остановки мяча ногой, грудью. Учебные игры.	2	
	5	Судейство и организация соревнований. Учебные игры	2	
	Самостоятельная работа над темой «Футбол».		10	
Тема 6.2 «Баскетбол»	Содержание учебного материала		10	
	1	Баскетбол. Передачи мяча от груди, из-за головы. Учебные игры.	2	
	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры.	2	
	3	Ловля высоко летящего мяча. Учебные игры.	2	
	4	Штрафные броски.	2	
	5	Ведение мяча и бросок с 2-х шагов. Учебные игры.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Баскетбол».		10	
Тема 6.3 «Волейбол»	Содержание учебного материала		8	
	1	Волейбол. Прием и передачи мяча верхним и нижним способом. Учебные игры.	2	
	2	Прямой нападающий удар. Учебные игры.	2	
	3	Блокирование мяча. Учебные игры.	2	
	4	Судейство и организация соревнований. Учебные игры.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Волейбол».		8	
Раздел 7	<b>Атлетическая гимнастика</b>		6	
	Содержание учебного материала		6	
	1	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от пола.	2	
	2	Поднимание гири 16 кг. Подтягивание на высокой перекладине.	2	
	3	Упражнения на развитие брюшного пресса. Отжимание от пола.	2	
	Самостоятельная работа над разделом «Атлетическая гимнастика».		6	
Раздел 8	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		10	
	Содержание учебного материала		10	
	1	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.	2	
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	2	
	3	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.	2	
	4	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	2	
	5	Производственная гимнастика	2	
	Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».		10	
Раздел 9	<b>Спортивные игры</b>		32	
Тема 9.1 Футбол	Содержание учебного материала		12	



	1	Ведение мяча. Учебные игры.	2	
	2	Удары по воротам. Учебные игры.	2	
	3	Удары внутренней и внешней стороной стопы. Учебные игры.	2	
	4	Жонглирование, фиты, обманные движения. Учебные игры.	2	
	5	Личные, командные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
	6	Личные, командные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Футбол».		12	
Тема 9.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	1	Ведение мяча. Учебные игры.	2	
	2	Передачи мяча от груди, из-за головы. Учебные игры.	2	
	3	Штрафные броски. Учебные игры.	2	
	4	Ловля высоко летящего мяча. Учебные игры.	2	
	5	Личные, командные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Баскетбол».		10	
Тема 9.3 Волейбол	Содержание учебного материала		10	
	1	Передачи мяча верхним и нижним способом.	2	
	2	Прямой нападающий удар. Учебные игры.	2	
	3	Блокирование мяча. Учебные игры.	2	
	4	Личные, командные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
	5	Личные, командные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Волейбол».		10	
Раздел 10	Профессионально-прикладная физическая подготовка		3	
	1	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки,	2	

		физкультпаузы.		
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	<i>1</i>	
		Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».	<i>4</i>	
Дифференцированный зачет			<i>1</i>	
Всего:			<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Ноутбук ASUSX553XMCeleron 2.6 Ghz/2 GB/500 GB-1шт.

Стол теннисный Olimpik с сеткой-2 шт.

Мостик гимнастический подкидной усиленный (4 пружины)-1 шт.

Конь гимнастический-1 шт.

Козел гимнастический – 2 шт.

Бревно напольное-1 шт.

Перекладина высокая (раскладная)-1 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Канат для лазанья – 2 шт.

Канат для перетягивания-1 шт.

Комплект оборудования для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом

Брусья параллельные-1 шт.

Гиря чугунная 16 кг-1 шт.

Комплект оборудования для занятий прыжками в высоту с разбега

Мячи волейбольные – 8 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мячи футзальные – 6 шт.

Скамейки гимнастические – 7 шт.

Учебно-наглядный стенд «Информация»

#### **Тренажёрный зал**

Спортивные тренажёры- 26 шт.

Учебно-наглядный стенд «Спорт –это здоровье»

#### **Открытая спортивная площадка**

Баскетбольная площадка;

Волейбольная площадка;

Спортивный городок-:

-перекладина высокая-6 шт.

-брусья параллельные-2 шт.

-шведские стены-2 шт.

-тренажеры для ног-3 шт.

-тренажеры для рук-3 шт.

-штанги -3 шт.

#### **Открытый стадион**

МБУ «СОК «Старт» НГО СК:

Футбольное поле (поле для минифутбола, беговые дорожки, полоса препятствий, площадка для игровых видов спорта, гимнастические турники, яма для прыжков в длину, сектор для метания)

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2019.

##### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2002.
2. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. издательский центр «ВЛАДОС», 2002.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-н/Д: Феникс, 2011
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. \_Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001
5. Себелев А.И. Основы знаний по физической культуре. Учебное пособие. Ставрополь: Кавказский край-2001

##### **Интернет ресурсы**

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура: учебник. – Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2017
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник«Издательство „Спорт“, 2016
3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.
4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

**Контроль** **оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдаче нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, домашние задания, сдача нормативов
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, домашние работы
Итоговый контроль	Дифференцированный зачет