

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НРПК

 Лесняк Н.В.

« 27 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

2020 г.

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

### **09.02.02 Компьютерные сети**

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 «27 » августа 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр.<br/>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 **09.02.02 Компьютерные сети**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

**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**

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b><i>Объем часов</i></b> |
|---|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b><i>336</i></b>         |
| Обязательная аудиторная нагрузка<br>Из них: практические занятия 164 часа,<br>теоретические занятия 4 часа. | <b><i>168</i></b>         |
| Самостоятельная работа  | <b><i>168</i></b>         |
| <b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>  |                           |

## 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><b>1</b></i>   |  |
|                          |   | Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка». | <i><b>4</b></i>   |  |
| Дифференцированный зачет |   |   | <i><b>1</b></i>   |  |
| Всего:                   |   |   | <i><b>336</b></i> |  |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные; стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, маты гимнастические, стенка гимнастическая, канаты, перекладина.

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

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

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018.

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»

#### **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<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>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                            |

**Разработчики:**

НРПК руководитель физвоспитания Касимов Р.Т.

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)