

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НРПК

 Лесняк Н.В.

" 29 " августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования и на основе примерной общеобразовательной программы «Физическая культура» для специальностей СПО:

**21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**

**21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин**

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

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 «28 » августа 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО:

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин

09.02.02 Компьютерные сети,

входящих в состав укрупненной группы специальностей:

21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки специалистов среднего звена технического профиля.

**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:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея-

тельности, моделирующих профессиональную подготовку;  
— 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;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  
— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  
— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
— 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).

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
Обязательная аудиторная нагрузка Из них практические занятия 115 часов, теоретические занятия 2 часа.	<i>117</i>
Самостоятельная работа	<i>59</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>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 1.1 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Л/а. Кроссовая подготовка. Равномерный бег 15 мин.		
	2 Кроссовая подготовка – равномерный бег. Кросс 1000 м.	2	
	3 Кроссовая подготовка – равномерный бег. Кросс 2000 м.	2	
	4 Кроссовая подготовка. Кросс 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.	4	
<b>Тема 1.2 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		
	2 Эстафетный бег. Эстафета 4*100 м.	2	
	3 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Эстафетный бег».	2	
<b>Тема 1.3 Метание</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Метание гранаты 700 гр. (Ю), 500 гр. (Д) на дальность с разбега.		
	2 Метание малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели.	2	
	Самостоятельная работа – силовая подготовка (подтягивание, отжимание).	2	
<b>Тема 1.4 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Прыжки в длину с разбега – разбег и отталкивание. Прыжок в длину с места.		
	2 Прыжки в высоту с разбега.	2	
	3 Тройной прыжок в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.	4	
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 2.1 Футбол</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Футбол. Остановки мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебные игры.		
	2 Передачи мяча в парах, тройках. Игра в «квадрат». Двусторонняя игра.	2	
	3 Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.	2	
	4 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	5 Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	2	
	6 Удары по воротам. Учебные игры.	2	
	7 Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебные игры.	2	
	8 Стандартные положения (угловые, штрафные удары, пенальти). Учебные игры.	2	
	9 Игра в «квадрат». Учебные игры.	2	
	10 Судейство и организация соревнований. Учебные игры.	2	
	Самостоятельная работа – жонглирование, финты, обманные движения. Игра в «квадрат».	10	
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	2	



	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры.		
	2	Ловля высоко летящего мяча. Учебные игры.	2	
	3	Штрафные броски. Учебные игры.	2	
	4	Ведение мяча и бросок с 2-х шагов.	1	
	5	Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры.	2	
	6	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры.	2	
	7	Ведение мяча с изменением направления. Учебные игры.	2	
	8	Ведение мяча и бросок с 2-х шагов. Учебные игры.	2	
	9	Передачи мяча от груди, из-за головы. Учебные игры.	2	
	10	Судейство и организация соревнований. Учебные игры.	2	
	11	Штрафные броски.	1	
			Самостоятельная работа – ведение мяча, ведение мяча с изменением направления, штрафные броски, передачи мяча из-за головы, от груди.	10
<b>Тема 2.3 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	Волейбол. Перемещения, стойки, падения.		
	2	Прием и передачи мяча верхним способом. Учебные игры.		
	3	Прием и передачи мяча нижним способом. Учебные игры.	2	
	4	Прямой нападающий удар. Учебные игры.	2	
	5	Блокирование мяча. Учебные игры.	2	
	6	Техника действий в защите и нападении. Учебные игры.	2	
	7	Тактика действий в защите и нападении. Учебные игры.	2	
	8	Прямой нападающий удар. Учебные игры.	2	
	9	Блокирование мяча. Учебные игры.	2	
	10	Судейство и организация соревнований. Учебные игры.	2	
	11	Подачи мяча в игру.	1	
		Самостоятельная работа – передачи и прием мяча верхним и нижним способом, прыжки из упора присев, отжимание.	10	
<b>Раздел 3</b>		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	
<b>Тема 3.1 Акробатика</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове.		
	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. Кувырок в полете. Стойка на лопатках.	1	
<b>Тема 3.2 Опорные прыжки</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастического коня.		
	2	Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастического козла.	2	
	3	Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастического коня.	2	
	4	Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастического козла.	2	

Тема 3.3 Лазанья	Содержание учебного материала		2	
	1	Лазанья по канату, гимнастической стенке.		
	2	Лазанья по канату, гимнастической стенке.		
	3	Лазанья по канату, гимнастической стенке.		
Самостоятельная работа над разделом «Гимнастика с элементами акробатики».		<b>11</b>		
<b>Раздел 4</b>		<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2	
	1	Подтягивание на высокой перекладине. Отжимание от пола.		
	2	Поднимание гири 16 кг. Подтягивание на высокой перекладине.		
	3	Упражнения на развитие брюшного пресса. Отжимание от пола.		
Самостоятельная работа над разделом «Атлетическая гимнастика».		4		
<b>Раздел 5</b>		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>6</b>
Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		2	
	1	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.		
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.		
	3	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.		
Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».		2		
<b>Дифференцированный зачет</b>				<b>1</b>
<b>Всего:</b>				<b>176</b>

### **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:

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2017.

2. Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2018.

3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные 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).

##### **3.2.3. 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

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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	Зачет