

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГБПОУ «НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НРПК

 Лесняк Н.В.

« 27 » августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2020 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,**

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

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта,**

**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. 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**

## **Информационные технологии**

### **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, 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**, входящим в состав укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия,

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, входящей в состав укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта,

**09.02.02 Компьютерные сети**, входящей в состав укрупненной группы 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный 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 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работе обучающегося 59 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>176</i>
Обязательная аудиторная нагрузка Из них практические занятия 117 часов	<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 разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях ФК.	2	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	22	
<b>Тема 1.1 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	6	
	1 Кроссовая подготовка – равномерный бег. Кросс 1000 м.	2	
	2 Кроссовая подготовка – равномерный бег. Кросс 2000 м.	2	
	3 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	6	
	1 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	
	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	4	
	1 Метание гранаты 700 гр. (Ю), 500 гр. (Д) на дальность с разбега.	2	
	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	6	
	1 Прыжки в длину с разбега – разбег и отталкивание. Прыжок в длину с места.	2	
	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>	60	
	Содержание учебного материала	20	
<b>Тема 2.1 Футбол</b>	1 Футбол. Остановки мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебные игры.	2	
	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	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		20	
	1	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры.	2	
	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	
	Содержание учебного материала		20	
Тема 2.3 Волейбол	1	Волейбол. Перемещения, стойки, падения.	1	
	2	Прием и передачи мяча верхним способом. Учебные игры.	2	
	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	
Раздел 3		Гимнастика с элементами акробатики	21	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		8	

	1	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове.	1	
	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	
Тема 3.2 Опорные прыжки	Содержание учебного материала		7	
	1	Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастического коня.	1	
	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		6	
	1	Лазанья по канату, гимнастической стенке.	2	
	2	Лазанья по канату, гимнастической стенке.	2	
	3	Лазанья по канату, гимнастической стенке.	2	
	Самостоятельная работа над разделом «Гимнастика с элементами акробатики».		11	
Раздел 4	Атлетическая гимнастика		6	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	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».		4	
Раздел 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка		5	
Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		5	
	1	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.	2	
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	2	
	3	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.	1	
	Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».		2	
Дифференцированный зачет			1	
Всего:			176	



### **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. В.Я. Китотя, И.С. Барчукова «Физическая культура и физическая подготовка: учебник», Издательство: Ютиди-Дана, 2011 г.,
2. Б.А. Карпушин «Педагогика физической культуры: учебник», издательство: Советский спорт, 2013 г.,
3. В.Г. Никитушкин «Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта», издательство: Советский спорт, 2013 г.,
4. Е.Н. Мироненко, О.Л. Трещева, Е.Б. Штучная, А.И. Муллер «Физическая культура», издательство: ИНТУИТ, 2012 г.,
5. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин «История физической культуры и спорта», издательство: Советский спорт, 2013 г.,
6. В.С. Макеева, В.В. Бойко «Теория и методика физической рекреации», издательство: Советский спорт, 2013 г.

Дополнительные источники:

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

#### 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

**Разработчики:**

<u>НРПК</u>	<u>руководитель физвоспитания</u>	<u>Р.Т. Касимов</u>
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)