

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГБПОУ «НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ГБПОУ НРПК

*Казаков* КАЗАКОВ А.Е.

«31» АВГУСТА 2016 Г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования и на основе примерной общеобразовательной программы «Физическая культура» для профессии СПО **19.01.17 Повар, кондитер**

Организация-разработчик: Нефтекумский региональный политехнический колледж

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания первой категории, ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

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

Протокол заседания № 1 от «29 » августа 2016 г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО:

**19.01.07 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы:**

**19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки квалифицированных рабочих, служащих естественно-научного профиля.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки:**  
общеобразовательный учебный 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 профессиональнооздоровительных 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 деятельности, 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).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 86 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>	<i>257</i>
Обязательная аудиторная нагрузка Из них: практические занятия 171 час	<i>171</i>
Самостоятельная работа	<i>86</i>
<i>Итоговая аттестация в форме 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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	Содержание учебного материала	3	
	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК.	2	1
	Самостоятельная работа – профилактика травматизма на занятиях ФК.	1	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 1.1 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	8	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – равномерный бег 20*(Ю), 15*(Д). Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности. Кросс – 1000 метров (Ю), 500 метров (Д). Высокий, средний и низкий старты. Кроссовая подготовка – равномерный бег 25*(Ю), 20*(Д). Выход из низкого старта. Кросс – 2000 метров (Ю), 1000 метров (Д). Стартовый разгон.		
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.	4	
<b>Тема 1.2 Спринтерский бег</b>	Содержание учебного материала	6	
	Спринтерский бег – 30 метров. Эстафета. Спринтерский бег- бег с ускорением 30-40 м. Челночный бег. Спринтерский бег – 100 метров (Ю), 60 метров (Д). Эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа – бег 30 м, челночный бег 3*10 м.		
		3	
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала	4	
	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки и разгон. Эстафета 4*100 метров. Эстафетный бег – эстафета 4*200 метров (Ю), 4*100 метров (Д).		
	Самостоятельная работа – эстафета 4*100 м.		
		2	
<b>Тема 1.4 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала	4	
	Бег на средние дистанции. Бег 200 м на результат. Бег на средние дистанции. Бег 400 м на результат.		
	Самостоятельная работа – бег 200 м.		
		2	
<b>Тема 1.4 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	2	
	Прыжки в длину с разбега – разбег и отталкивание. Прыжок в длину с места.		



	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>33</b>	
<b>Тема 2.1 Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала	8	
	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Строевая подготовка. (ОРУ). Подготовка к зачету. Приемы страховки и само страховки. Зачет. Сдача тестов и нормативов.		
	Самостоятельная работа – строевые и общеразвивающие упражнения.		4
<b>Тема 2.2 Висы и упоры, лазанья, опорные прыжки, акробатика</b>	Содержание учебного материала	14	
	Висы и упоры (Ю). Равновесия (Д). Ходьба по лавочке. Висы и упоры. Лазанья (Ю). Равновесия. Опорные прыжки (Д). Лазанья (по вертикальным опорам). Опорные прыжки (Д). Тренировки. Общеразвивающие упражнения с предметами (ОРУ). Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Стойка на лопатках. Акробатика. Опорный прыжок. Тренировки. Опорный прыжок. Лазанье. Тренировки. Совершенствование техники.		
	Самостоятельная работа – висы и упоры, равновесия, акробатика.		7
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 4.1 Силовая гимнастика (Ю), Художественная гимнастика (Д)</b>	Содержание учебного материала	10	
	Силовая гимнастика(Ю). Художественная гимнастика (Д). Силовая, художественная гимнастика. Тренировки. Совершенствование техники. Единоборства (Юн). Ритмическая гимнастика (Д). Единоборства (Ю). Тренировки. Ритмическая гимнастика (Д). Единоборства (Ю); начинающие упражнения по самбо. Шейпинг.		
	Самостоятельная работа - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.		5
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 5.1 Метание</b>	Содержание учебного материала	4	
	Легкая атлетика. Метание гранаты (700 и 500 гр) в вертикальные и горизонтальные цели. Метание гранаты на дальность с разбега.		
	Самостоятельная работа - метание гранаты на дальность с разбега.		2
<b>Тема 5.2 Прыжки</b>	Содержание учебного материала	12	
	Прыжки в длину с разбега – разбег отталкивание. Тройной прыжок в длину с разбега. Тренировки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники.		

	Самостоятельная работа – прыжки в длину с места, прыжки из упора присев, прыжки на скакалке.	6	
<b>Тема 5.3 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала	4	
	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. Подготовка к зачету. Кроссовая подготовка – 1000 м. Зачет. Сдача тестов, нормативов.		
	Самостоятельная работа – бег 400 м.		
<b>Раздел 6</b>		3	
	Содержание учебного материала	2	
<b>Введение</b>	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК. Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности.		
	Самостоятельная работа – профилактика травматизма на занятиях ФК.		
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	27	
<b>Тема 7.1 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	12	
	Кроссовая подготовка – равномерный бег 15*(Ю), 10*(Д). Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности. Кросс -1000 метров (Ю), 500 метров (Д). Высокий, средний и низкий старты. Кроссовая подготовка – равномерный бег 20* (Ю), 15*(Д). Выход из низкого старта. Кросс – 2000 метров (Ю), 1000 метров (Д). Стартовый разгон. Кроссовая подготовка – интервальный бег 2*900 метров (Ю), 2*600 метров (Д). Кросс – 3000 метров (Ю), 2000 метров (Д). Челночный бег (техника).		
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 7.1 Спринтерский бег</b>	Содержание учебного материала	6	
	Спринтерский бег – бег с ускорением 20-30 м. Челночный бег. Спринтерский бег – бег с ускорением 40-50 метров. Бег 30 метров на результат. Спринтерский бег – бег с ускорением 50-60 метров. Бег 60 метров на результат.		
	Самостоятельная работа – бег 30 м, челночный бег 3*10 м.		
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры</b>	67	
<b>Тема 8.1 Футбол</b>	Содержание учебного материала	14	
	Спортивные игры. Футбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебные игры. Остановки мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебные игры. Передачи мяча в парах, тройках. Игра в «квадрат». Двусторонняя игра. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебные игры. Действие против игрока с мячом. Зачет. Сдача тестов, нормативов.		
	Самостоятельная работа – жонглирование, финты, обводки, удары по воротам.		

<b>Тема 8.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала Спортивные игры. Волейбол. Перемещения, стойки, повороты, падения. Учебные игры. Прием и передачи мяча верхним способом. Учебные игры. Прием и передачи мяча нижним способом. Учебные игры. Подачи мяча в игру. Совершенствование техники. Учебные игры. Прямой нападающий удар. Техника исполнения. Учебные игры. Блокирование мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника действий в нападении и защите. Учебные игры. Тактика действий в нападении и защите. Учебные игры.	<b>16</b>	
	Самостоятельная работа – подачи мяча в игру, прием и передачи мяча.		
<b>Тема 8.3 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала Баскетбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры. Ведение мяча с изменением направления. Тренировки. Ведение мяча и бросок с 2-х шагов. Учебные игры. Передачи мяча от груди, из-за головы. Учебные игры. Штрафные броски. Техника исполнения. Тренировки. Учебные игры. Техника действий в защите и нападении. Учебные игры.	<b>14</b>	
	Самостоятельная работа – штрафные броски, ведение мяча.		
<b>Раздел 9</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 9.1 Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Приемы страховки и само страховки. Тренировки.	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа – строевые упражнения.		
<b>Тема 9.2 Висы и упоры, лазанья, опорные прыжки, акробатика</b>	Содержание учебного материала Висы и упоры (Ю). Лазанье. Равновесия (Д). Бревно. Висы и упоры. Перекладина высокая. Лазанья. Лазанья. Канат, вертикальные опоры. Тренировки. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Акробатика. Кувырки вперед-назад. Повторение. Акробатика. Опорный прыжок (Ю). Акробатика. Лазанье (Д). Опорный прыжок (Ю). Техника исполнения. Лазанья (Д).	<b>14</b>	
	Самостоятельная работа – акробатика, лазанья, равновесия.		
<b>Раздел 10</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 10.1 Прыжки</b>	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.		
<b>Тема 10.2 Метание</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>	

	Метание гранаты 700 гр.(Ю), 500 гр. (Д) на дальность. Метание малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели.		
	Самостоятельная работа - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.	2	
<b>Тема 10.3 Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	2	
	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Повторение пройденного материала. Дифференцированный зачет. Сдача нормативов.		
	Самостоятельная работа – бег на выносливость.	1	
<b>Зачет</b>		1	
<b>Итого</b>		257	

### **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. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2014
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

7. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. nagod. ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и 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 работы
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, домашние работы, сдача нормативов
основы здорового образа жизни	практические занятия, домашние работы
Итоговый контроль	Зачет