

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ НРПК
Лесняк Н.В.
« 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

для специальности СПО

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

2023 г.

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

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

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 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 **21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**, 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>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная нагрузка Из них: практические занятия 164 часа, теоретические занятия 4 часа.	<i>168</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
Введение	Содержание учебного материала	2	
	1 Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК.	2	1
	Самостоятельная работа над разделом	2	
Раздел 1	Легкая атлетика	38	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	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	
Тема 1.2 Эстафетный бег	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	
Тема 1.3 Метание	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	
Тема 1.4 Прыжки	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	
Раздел 2	Гимнастика с элементами акробатики		22	
Тема 2.1 Акробатика	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	
Тема 2.2 Опорные прыжки	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	
Тема 2.3 Лазанья	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	
Раздел 3	Атлетическая гимнастика		10	
Тема 3.1	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	
Раздел 4	Теоретический материал		2	
	Содержание учебного материала		2	
	«Развитие физической культуры и спорта в России»		2	
	Самостоятельная работа		2	
Раздел 5	Легкая атлетика		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Л/а. Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание	2	

	Самостоятельная работа над разделом «Легкая атлетика».	2	
Раздел 6	Спортивные игры	28	
Тема 6.1 Футбол	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	
	Содержание учебного материала	10	
Тема 6.2 «Баскетбол»	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	
	Содержание учебного материала	8	
Тема 6.3 «Волейбол»	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	
	Содержание учебного материала	6	
Раздел 7	Атлетическая гимнастика	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка	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	Спортивные игры		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	
	Содержание учебного материала		10	
Тема 9.2 Баскетбол	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	
	Содержание учебного материала		10	
Тема 9.3 Волейбол	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, физкультпаузы.	2	
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	1	
	Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».		4	
Дифференцированный зачет			1	
Всего:			336	

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. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
2. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11.
3. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.
4. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12.
5. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6.
6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
7. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
8. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.

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. (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.

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