

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НРПК

Лесняк Н.В.

«31 » августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 Физическая культура**

2022 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 2022 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 **21.02.01 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 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	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
Обязательная аудиторная нагрузка Из них практические занятия 117 часов	117
Самостоятельная работа	59
<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	
<b>Тема 2.1 Футбол</b>	Содержание учебного материала	20	
	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	
		Содержание учебного материала	8	
	1	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове.	1	
Тема 3.1Акробатика	2	Акробатика. Кувырок в полете. Стойка на лопатках.	2	
	3	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	2	
Раздел 3		Гимнастика с элементами акробатики	21	

	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.

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. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2019.

##### **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

##### **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.mosssport.ru>
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### **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 задания, сдача нормативов
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, домашние работы
Итоговый контроль	Дифференцированный зачет