

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

ОГСЭ. 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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	
Тема 6.2 «Баскетбол»	Содержание учебного материала		10	
	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	
Тема 6.3 «Волейбол»	Содержание учебного материала		8	
	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	
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	
Тема 9.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	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	
Тема 9.3 Волейбол	Содержание учебного материала		10	
	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,	2	

		физкультпаузы.		
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	<i>1</i>	
		Самостоятельная работа над разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка».	<i>4</i>	
Дифференцированный зачет			<i>1</i>	
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. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
6. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11.
7. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.
8. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12.
9. 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.
10. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
11. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
12. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.

Дополнительные источники:

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

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