

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

СГ. 04 Физическая культура

2023 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

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 **21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин**, 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:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки:

- общих компетенций (ОК):

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

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 188 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часа;
- самостоятельной работе обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>188</i>
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>188</i>
практические занятия	<i>176</i>
Самостоятельная работа	<i>12</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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Введение	Содержание учебного материала		2	ОК 2,4,6,7,8 ЛР 5,9,11
	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК.	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.		2	
Тема 1.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		4	ОК 2,4,6,7,8 ЛР 5,9,11
	1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2	
	2	Эстафетный бег. Эстафета 4*100 м.	2	
	Самостоятельная работа над темой «Эстафетный бег».		2	
Тема 1.3 Метание	Содержание учебного материала		4	ОК 2,4,6,7,8 ЛР 5,9,11
	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).		2	
Тема 1.4 Прыжки	Содержание учебного материала		12	ОК 2,4,6,7,8 ЛР 5,9,11
	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.	2	
Раздел 2	Гимнастика с элементами акробатики		22	<i>ОК 2,4,6,7,8 ЛП 5,9,11</i>
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».		2	
Раздел 3	Атлетическая гимнастика		10	<i>ОК 2,4,6,7,8 ЛП 5,9,11</i>
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	
	Содержание учебного материала		2	
	«Развитие физической культуры и спорта в России»		2	
Раздел 4	Легкая атлетика		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Л/а. Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание	2	
Раздел 5	Спортивные игры		28	<i>ОК 2,4,6,7,8 ЛП 5,9,11</i>
Тема 5.1 Футбол	Содержание учебного материала		10	
		С/и. Футбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры.	2	
		. Передачи мяча в парах, тройках. Учебные игры.	2	
		Удары по воротам. Игра в «квадрат». Учебные игры.	2	
		Остановки мяча ногой, грудью. Учебные игры.	2	
		Судейство и организация соревнований. Учебные игры	2	
Тема 5.2	Содержание учебного материала		10	

«Баскетбол»		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	
Тема 5.3 «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	
Раздел 6		Атлетическая гимнастика	6	<i>ОК 2,4,6,7,8 ЛП 5,9,11</i>
		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	
Раздел 7		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	
Раздел 8		Спортивные игры	32	<i>ОК 2,4,6,7,8 ЛП 5,9,11</i>
Тема 8.1 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	
Тема 8.2 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	
Тема 8.3 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	
Раздел 9	Профессионально-прикладная физическая подготовка		3	
	1	Производственная гимнастика, производственные физкультминутки, физкультпаузы.	2	
	2	Преодоление профессиональной полосы препятствий.	1	
Дифференцированный зачет			1	
Всего:			188	

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.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
Итоговый контроль	Дифференцированный зачет