

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ НРПК
 Лесняк Н.В.
" 29 " августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» на основе ФГОС для профессий среднего профессионального образования :

23.01.03 Автомеханик

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик: ГБПОУ «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 «28 » августа 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессиям:

23.01.03 Автомеханик

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации,

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

входящих в состав укрупненной группы специальностей:

23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

13.00.00 Электро- и теплоэнергетика,

08.00.00 Техника и технологии строительства,

09.00.00 Информатика и вычислительная техника

15.00.00 Машиностроение

35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки:
раздел «Физическая культура»

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 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 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>80</i>
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>40</i>
Самостоятельная работа	<i>40</i>
<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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Легкая атлетика	20	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1 Кроссовая подготовка – кросс 1000 м.		
	2 Кроссовая подготовка – кросс 3000 м.	2	
	3 Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60, 100 м.	2	
	Самостоятельная работа – равномерный бег 15 мин (Ю), 10 мин (Д), бег 30 м, 60 м, 100 м.	6	
Тема 1.4 Прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Прыжки в длину с разбега – разбег и отталкивание.	2	
	2 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	Самостоятельная работа – прыжки в длину с места, на скакалке, из упора присев.	4	
Раздел 2	Спортивные игры	40	
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала		
	1 Футбол. Передачи мяча в парах, тройках. Учебные игры.	2	
	2 Удары по воротам. Учебные игры.	2	
	3 Остановки мяча ногами, грудью. Учебные игры.	2	
	4 Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Учебные игры.	2	
	5 Судейство и организация соревнований. Учебные игры.	2	
	Самостоятельная работа – жонглирование, финты, обманные движения. Игра в «квадрат».	10	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1 Баскетбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры.	2	
	2 Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры.	2	
	3 Ловля высоко летящего мяча. Учебные игры.	2	
	4 Штрафные броски. Учебные игры.	2	
	5 Судейство и организация соревнований. Учебные игры.	2	
	Самостоятельная работа – ведение мяча, ведение мяча с изменением направления, штрафные броски, передачи мяча из-за головы, от груди.	10	
Раздел 3	Гимнастика с элементами акробатики	20	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		
	1 Кувырок вперед, назад. Стойка на голове.	2	
	2 Мостик. Рандат. Сальто. Стойка на руках.	2	
Тема 3.2 Опорные прыжки	Содержание учебного материала		
	1 Опорный прыжок через гимнастического козла.	2	
	2 Опорный прыжок через гимнастического коня.	2	

Тема 3.3 Лазанья	Содержание учебного материала		1	
	1	Лазанья по гимнастической стенке. Лазанье по канату.		
	Самостоятельная работа над разделом «Гимнастика с элементами акробатики».		10	
Дифференцированный зачет			1	
Всего:			80	

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:

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2017.

2. Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2018.

3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2

3.2.2. Электронные издания (электронные 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).

3.2.3. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и 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 работы
Знания:	
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	Дифференцированный зачет