

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2023 13:02:35
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д. Миллионщикова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК 00 Физическая культура

Профессия
46.01.03 Делопроизводитель

Квалификация
Делопроизводитель

Грозный – 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФК 00 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК 00 Физическая культура является обязательной частью и общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.01.03 Делопроизводитель

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Использовать средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	62

курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	62
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		29/10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	4	ОК 08
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Содержание	2	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. Техника бега на дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	21	
	Практическое занятие 1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка с набором «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	ОК 08
	Практическое занятие 2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).	10	ОК 08
Раздел 2. Баскетбол		21/12	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Овладение техникой выполнения	4	ОК 08

кольцо с места	ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Овладение и закрепление техникой ведения и передач мяча в баскетболе.	6	ОК 08
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	6	ОК 08
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска,	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Практическое занятие 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	ОК 08
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	ОК 08
	Практическое занятие 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях . 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).	3	ОК 08
Раздел 3. Волейбол		21/12	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения Н площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	2	ОК 08
Тема 3.2 Техника подачи мяча	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	ОК 08
	Практическое занятие 2. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника	Содержание	-	
		-	

нападающего удара	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Отработка техники прямого нападающего удара.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	4	ОК 08
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ОК 08
	Практическое занятие 2. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры волейбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).	2	ОК 08	
Раздел 4. Мини-футбол		21/12	
Тема 4.1 Техника	Содержание	-	

перемещений		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Различные варианты бега (обычный, приставным шагом, спиной вперед, боком). Учебная игра с применением изученных положений.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2 Техника владения мячом.	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Передачи мяча в парах, тройках. Приём контрольных нормативов: прием-передачи мяча, жонглирование, ведение.	4	ОК 08
	Практическое занятие 2. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Техника вратарей. Удары Н воротам	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Удары Н воротам, ловля и отбивание мяча. Приём контрольных нормативов: удары на точность, дальность.	4	ОК 08

	Практическое занятие 2. Учебная игра с применением изученных навыков.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры мини-футбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом.	9	ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		22/18	
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Содержание	-	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие 1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	10	ОК 08
	Практическое занятие 2. Техника выполнения движений в степ-аэробике, аэробике, шейпинге. Специальные комплексы развития физических качеств.	2	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика	Содержание	6	
		-	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 1. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	4	ОК 08
	Практическое занятие 2. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.	2	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. 3. Правильное питание при занятиях спортом.	2	ОК 08	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал, тренажерный зал, стадион для «Физической культуры», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.3 образовательной программы по специальности 46.01.03 Делопроизводитель

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 480 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учебно-методическое Пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL:<https://profspo.ru/books/123428>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное Пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
3. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное Пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL:<https://profspo.ru/books/126641>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СН / Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст : электронный

// Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>

2. Современная система сНртивной Подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; Нд редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «СНрт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104666>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. 	<p>«зачтено» выставляется студенту, Показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.</p> <p>«не зачтено» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных Понятий дисциплины и не выполняет контрольные нормативы.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта;</p> <p>оценка выполнения практического задания;</p> <p>оценка комплекса общеразвивающих упражнений;</p> <p>оценка выполнения нормативов.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>«зачтено» выставляется студенту, Показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.</p> <p>«не зачтено» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных Понятий дисциплины и не выполняет контрольные нормативы.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</p> <p>оценка результатов тестирования физической подготовленности Н видам спорта;</p> <p>оценка выполнения практического задания;</p> <p>оценка комплекса общеразвивающих упражнений;</p> <p>оценка выполнения нормативов.</p>

Разработчик:
Преподаватель ФСПО



(подпись)

/Р.А. Шахгириев/

Согласовано:

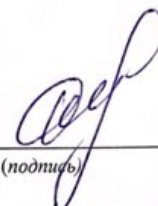
Председатель ПЦК
«СиЭЗиС, ПБ»



(подпись)

/Ш.А. Мусостов/


Зам. декана по УМР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А.Магомаева/