

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2023 03:52:25
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aa4dc22836b21db52dbc07971a80865a5825f91a4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Грозненский государственный нефтяной технический университет»
имени академика М.Д. Миллионщикова»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков



«23» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

Профессия

21.01.03 Бурильщик эксплуатационных и разведочных скважин

Квалификация

Помощник бурильщика эксплуатационного и разведочного бурения скважин на нефть и газ (первый);

Помощник бурильщика эксплуатационного и разведочного бурения скважин на нефть и газ (второй)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения учебной программы. Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 21.01.03 Бурильщик эксплуатационных и разведочных скважин.

1.2. Место профессионального модуля в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ФК. 00 Физическая культура.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03 ОК 06, ОК 07	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 86 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 57 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 29 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет 2 семестр.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	86
в том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	57
<i>Самостоятельная работа</i>	29
Промежуточная аттестация	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>
Раздел 1. Общефизическая подготовка		12
Тема 1.1. Общефизическая подготовка	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы;	2
	2. Подтягивание на перекладине	2
	3. Отжимание от пола	2
	4. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	4
Раздел 2. Спортивные игры		74
Тема 2.1. Футбол	1. Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты;	2
	2. Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях;	2
	3. Изучение взаимодействий в двухсторонних играх;	2
	4. Товарищеские игры;	2
	5. Развитие специальных физических качеств	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	6
Тема 2.2. Баскетбол	1. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча после ведения. Броски мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	2
	2. Ловля и передача мяча на время.	2

	3. Броски по кольцу на время.	2
	4. Броски по кольцу после ведения.	2
	5. Тренировочные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	6
Тема 2.3. Волейбол	1. Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием после нападающего удара. Учебная игра.	2
	2. Прием мяча сверху.	2
	3. Прием мяча снизу.	2
	4. подача мяча на точность (по зонам).	2
	5. Прямой нападающий удар.	2
	6. Тренировочные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	6
Раздел 3. Легкая атлетика		
Тема 3.1 Легкая атлетика	1. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)	2
	2. Изучение контрольного бега в условиях соревнований	2
	3. Эстафета 4x100, Прыжки в длину: с места, с разбега	2
	4. Бег на середине дистанции (2000м, 3000м)	2

	5. Контрольный бег в условиях соревнований	2
	6. Развитие специальных физических упражнений	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	4
Тема 3.2 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	3

3. Условия реализации программы учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеются спортивные залы, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

Дополнительные помещения:

- тренерская;
- мужская и женская раздевалка с душевыми;
- преподавательская.

2. Зал борьбы (III корпус)

Дополнительные помещения:

- склад спортивного инвентаря;
- мужская и женская раздевалка с душевыми.

Оборудование и технические средства спортивного зала: мячи, волейбольные, баскетбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гантели, гири, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/49867>

2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/8625>

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

4. Физическая культура : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова [и др.]. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с. — ISBN 978-5-374-00521-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/11107>

5. Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/11361>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<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>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО



(подпись)

/М.А. Дубаев/

Согласовано:

Председатель ПЦК

Строительство и эксплуатация зданий и

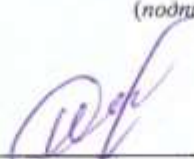
сооружений, Пожарная безопасность



(подпись)

/Ш.А. Мусостов/

Зам. декана по МР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева/