

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

  
УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
И.Г. Гайрабеков  
« 26 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГСЭ. 04 «Физическая культура»*

**Специальность**

*43.02.15 Поварское и кондитерское дело*

**Квалификация**

*Специалист по поварскому и кондитерскому делу*

Грозный – 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

**1.1.** Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	152
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>
в том числе:	
контрольная работа	-
доклад	16
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачет</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
<b>Раздел 1. Общефизической подготовки</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Упражнения со штангой. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.	10
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Самостоятельное выполнение общеразвивающих комплексов упражнений на развитие физических качеств.	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	14

	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики.	2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	14
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики.	2
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	12
	<b>Самостоятельная работа</b>	

	Выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами легкой атлетики.	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	12
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий.	1
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	12
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	1
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	8
	<b>Самостоятельная работа</b>	

	Выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий.	1
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	12
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий.	1
<b>Тема 3.5.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	12
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий.	1
<b>Тема 3.6.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	20
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники прямого нападающего удара.	



	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий.	2
<b>Тема 3.7.</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	12
	<b>Самостоятельная работа:</b> выполнение подводящих упражнений для освоения техники изучаемых двигательных действий	1
<b>Раздел 4. Легкая атлетика на тренажерах</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Тематика практических занятий</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Выполнение упражнений на тренажерах. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	14
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств средствами атлетической гимнастики.	1
<b>Всего:</b>		<b>168</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.2. Для реализации программы учебной дисциплины имеются: открытый стадион широкого профиля, спортивный игровой и тренажёрный залы, оборудованные отдельными раздевалками с душевыми кабинами, тренерскими комнатами.

#### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

Библиотечный фонд и электронные образовательные, информационные ресурсы, использованные при реализации программы учебной дисциплины:

3.3.1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование. — 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>

3.3.2. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов: Профобразование 2019. — 507 с. - URL: [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books>

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

### 3.3.4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольной и самостоятельной работы.

При планировании реализации учебной дисциплины проводится промежуточная аттестация и текущий контроль индивидуальных образовательных достижений. Текущий контроль проводится в процессе проведения практических занятий, устного опроса и выполнения обучающимися практических работ.

Для промежуточной аттестации, текущего и итогового контроля преподавателями создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Умеет</b> использовать Физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	«зачтено» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов. «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.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; оценка физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов. Зачет

<p><b>Знает</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знает 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; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов; оценка физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Зачет</p>
---	--	--

**Разработчик:**  
Преподаватель ФСПО

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

М. Дубаев

**Согласовано:**  
Председатель ПЦК  
«СиЭЗиС, ПБ»

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ш.А. Мусостов

Зам. декана по УМР ФСПО

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.И. Дагаев

Директор ДУМР

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.А. Магомаева