

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.11.2022 09:21:31  
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**

*ОГСЭ.04 «Физическая культура»*

**Специальность**

*13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем*

**Квалификация**

*Техник-электрик*

**Грозный – 2022 г.**

## 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

## ОГСЭ.04 Физическая культура

**1.1. Область применения рабочей программы.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	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

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки 192 часов(а),

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 192 часов(а);
- самостоятельной работы обучающегося      -      часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 3-8 семестр – зачет.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>192</b>
в том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	192
Лабораторные занятия	
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>3 семестр</b>		
Тема 1. Общефизическая подготовка	<i>Практические занятия</i>	
	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы	2
	2. Упражнения со штангой	2
	3. Подтягивание на перекладине	2
	4. Отжимание от пола	2
	5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	2
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Практические занятия</i>	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	4
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	4
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м., контрольный норматив	4
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4
<b>4 семестр</b>		
Тема 3. Бег на длинные дистанции	<i>Практические занятия</i>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	4
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений	4
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	4
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4

	5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	4
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	4
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4
Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Практические занятия</b>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	4
	4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	4
	5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	6. Техника метания гранаты	2
	7. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2
<b>5 семестр</b>		
Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Практические занятия</b>	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	6
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6
Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Практические занятия</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения 2 шага-бросок»	6
Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение,	<b>Практические занятия</b>	
1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	4	

ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4
<b>6 семестр</b>		
Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Практические занятия</b>	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4
Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Практические занятия</b>	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	4
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	6
	3. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	4
	4. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4
	5. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении	6
	6. Отработка тактики игры: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	6
<b>7 семестр</b>		
Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Практические занятия</b>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	6
Тема 11.	<b>Практические занятия</b>	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	6

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	<b>6</b>
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	<b>4</b>
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	<b>4</b>
<b>8 семестр</b>		
Тема 12. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b><i>Практические занятия</i></b>	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	<b>6</b>
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	<b>6</b>

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

#### ОГСЭ. 04 Физическая культура

##### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок 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. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 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. Небрятенко. — 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>.

4. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом: методические рекомендации для студентов СПО / Г. П. Панов. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>.

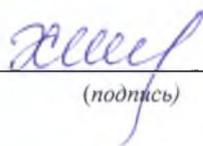
5. Современная система спортивной подготовки: монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.]; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО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

#### 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>- <b>«зачтено»</b> выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.</p> <p>- <b>«не зачтено»</b> - 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:**

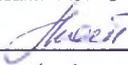
Преподаватель ФСПО

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

/Х.Л-А. Шедедов/

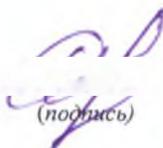
**Согласовано:**

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/