

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Мазаратович

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.11.2023 19:10:53

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Грозненский государственный нефтяной технический университет

имени академика М. Д. Миллионщикова

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И. Г. Гайрабеков

« 30 » 06 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация

Техник

Грозный – 2022г.

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»

1.2. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

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:

ОФО: максимальная учебная нагрузка 191 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 174 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 17 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 3-8 семестр – зачет.

ЗФО: максимальная учебная нагрузка 191 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 36 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 155 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 1-6 семестр – зачет.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	ОФО	ЗФО
Объем образовательной программы	191	191
Лекционные занятия		
Практические занятия	174	36
<i>Самостоятельная работа</i>	17	155
Промежуточная аттестация	зачет	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
3 семестр		
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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	1
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Практические занятия</i>	
	1. Техника безопасности на занятия 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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега». Подготовка ГТО.</i>	2
4 семестр		
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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега». Подготовка ГТО.</i>	4
Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<i>Практические занятия</i>	
	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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега». Подготовка ГТО.</i>	2
5 семестр		
Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Практические занятия</i>	
	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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	1
Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Практические занятия</i>	
	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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	1
6 семестр		

Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	6
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	1
Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	6
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	1
Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия	
	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. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4
	4. 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	4
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	1
7 семестр		
Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практические занятия	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	4
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	1
Тема 11.	Практические занятия	

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	4
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	4
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	
	<i>8 семестр</i>	
Тема 12. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Практические занятия</i>	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	6
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство, техника безопасности работы на тренажерах».</i>	

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 PROФобразование: [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 PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>.

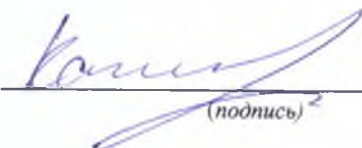
5. Современная система спортивной подготовки: монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.]; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><i>Результаты обучения</i> (<i>освоенные умения, усвоенные знания</i>)</p>	<p><i>Критерии оценки</i></p>	<p><i>Методы оценки</i></p>
<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> <p>Зачет</p>

Разработчик:

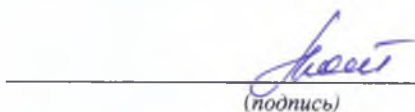
Преподаватель ФСПО


(подпись)

/М.И. Качалигов/

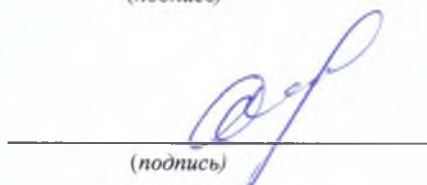
Согласовано:

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/