

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2023 00:05:17
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdca22856b21db52d0c07971a86865a5823f9fa4504cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д. Миллионщикова**

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков

« 30 » 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность

18.02.09 переработка нефти и газа

Квалификация

Техник – технолог

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 18.02.09 Переработка нефти и газа.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--------------------------------------|--|--|
| <i>ОК-01, ОК-02 ОК 04, ОК-06</i> | 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 344 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 172 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 172 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: зачет 3-7 семестр

ЗФО: максимальная учебная нагрузка 344 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 30 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 314 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: зачет 1-5 семестр

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 | 193 | 344 |
| | | |
| Лекционные занятия | | |
| Практические занятия | 172 | 30 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | <i>21</i> | <i>314</i> |
| 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> | 12 |
| 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 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 20 | |

| 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 «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 28 |
| 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 «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 18 |

| 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 «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 12 |
| 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 | 4 |
| | 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 10 |
| Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <i>Практические занятия</i> | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча | 6 |
| | 2. в колонне и кругу | 4 |
| | 3. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 10 |
| 6 семестр | | |
| Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | <i>Практические занятия</i> | |
| | 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | 4 |
| | 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | 8 |

| | | |
|--|---|-----------|
| Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <i>Практические занятия</i> | |
| | 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: | 4 |
| | 2. Поддача 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 | 6 |
| | 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 | 6 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | | 22 |
| 7 семестр | | |
| Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё | <i>Практические занятия</i> | |
| | 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 4 |
| | 2. Отработка техники прямого нападающего удара | 4 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | | 8 |
| Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <i>Практические занятия</i> | |
| | 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 «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i> | | 16 |

| | | |
|--|---|----------|
| Тема 12. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <i>Практические занятия</i> | |
| | 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | <i>4</i> |
| | 2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций | <i>4</i> |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i> | <i>8</i> |

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

ОГСЭ 04 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. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79433>
2. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>
3. Марченко, А. Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах : учебное пособие / А. Л. Марченко. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 193 с. — ISBN 978-5-85094-488-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт].

— URL: <https://profspo.ru/books/22301>

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| <p><i>Результаты обучения</i> (освоенные умения, усвоенные знания)</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; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; 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. Мусосов/

Зам. декана по МР ФСПО


(подпись) /М.И. Дагаев/

Директор ДУМР


(подпись) /М.А. Магомаева/