

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.11.2022 12:48:08  
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



«23» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04 «Физическая культура»**

**Специальность**

**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических  
процессов и производств (по отраслям)**

**Квалификация**

**Техник**

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 общеобразовательной учебной дисциплины

## Физическая культура

**1.1. Область применения рабочей программы.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной 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-03, ОК-04, ОК-06, ОК-08</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 194 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 176 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 18 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 3-8 семестр – зачет

ЗФО: максимальная учебная нагрузка 194 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 30 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 164 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 1-5 семестр – зачет

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	ОФО	ЗФО
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>194</b>	<b>194</b>
Лекционные занятия		
Практические занятия	176	30
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>18</b>	<b>164</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачет</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>		
<b>Тема 1. Общефизическая подготовка</b>	<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 «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	2
<b>Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<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 500 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
<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 3. Бег на длинные дистанции</b>	<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	2
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	2
<b>Тема 4.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	4
	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	2
	4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2
	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 «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	2
<b>5 семестр</b>		
<b>Тема 5.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>ведения мяча, передачи и</b> <b>броска мяча в кольцо с</b> <b>места</b>	<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».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
<b>Тема 6.</b> <b>Техника выполнения</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4

ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
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 в колонне и кругу	6
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
<b>6 семестр</b>		
Тема 8. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Практические занятия</i>	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	6
	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	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 «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	2
<b>7 семестр</b>		
Тема 9. Техника нижней подачи и приёма после неё в волейболе	<i>Практические занятия</i>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i>	1

	<i>Подготовка ГТО.</i>	
<b>Тема 10. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	<b>4</b>
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	<b>4</b>
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	<b>6</b>
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	<b>6</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	<b>2</b>
<b>8 семестр</b>		
<b>Тема 11. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	<b>6</b>
	2. Выполнение упражнений на тренажерах	<b>6</b>
	3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	<b>6</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	<b>2</b>



### **3. Условия реализации программы общеобразовательной 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. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030>

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. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общепрофессиональной 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; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов.</p>

**Разработчик:**  
Преподаватель ФСПО

  
\_\_\_\_\_/Р.А. Шахгиреев/  
(подпись)

**Согласовано:**

Председатель ПЦК «Строительство и эксплуатация  
зданий и сооружений, пожарная безопасность»

  
\_\_\_\_\_/Ш.А. Мусостов/  
(подпись)

Зам. декана по МР ФСПО

  
\_\_\_\_\_/М.И. Дагаев/  
(подпись)

Директор ДУМР

  
\_\_\_\_\_/М.А. Магомаева/  
(подпись)

