

3

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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
И.Г. Гайрабеков



_____ 06 _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

МП

Специальность

15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования
(по отраслям)

Квалификация

Техник-механик

Грозный – 2020г.

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

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) СПО 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

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
ОК-01, ОК-02 ОК 04-06, 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 344 часов(а),

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часов(а);
- самостоятельной работы обучающегося 172 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 3-8 семестр – зачет.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	344
в том числе:	
Лекционные занятия	
Практические занятия	172
Лабораторные занятия	
<i>Самостоятельная работа</i>	172
Промежуточная аттестация	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		
	Практические занятия	
Тема 1. Общезначительная физическая подготовка	1. Изучение общезначительных 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».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12
	Практические занятия	
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	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».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	20

4 семестр	
	Практические занятия
	<ol style="list-style-type: none"> 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 3. Бег на длинные дистанции	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений», Подготовка ГТО.</i></p> <p style="text-align: right;">28</p>
	Практические занятия
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров 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 шаг» 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
Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений», Подготовка ГТО.</i></p> <p style="text-align: right;">18</p>

5 семестр

Практические занятия		
Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	12
Практические занятия		
Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	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»	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	10
Практические занятия		
Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча	4
	2. в колонне и кругу	
	3. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4
<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>		10
6 семестр		
Практические занятия		
Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	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

	<i>Практические занятия</i>	
Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	4
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	4
	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	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	6
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	6
	<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.	6
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений», Подготовка ГТО.</i>	16

8 семестр

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	6
<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство», Подготовка ГТО.</i>		8

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

Основная литература

1. Голощапов Б. Р История физической культуры и спорта. 10-е издание М - 2014.
2. Жилезняк Ю. Д., Кулищенко И. В., Крякина Е. В. Методика обучения физической культуре. Учебник. М – 2013.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. М – 2013.
4. Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник М – 2012.

Интернет - ресурсы

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
2. Физическая культура и здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>
3. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 48 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html>
4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>
5. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>


Дополнительная литература

1. Зулаева Т.И., Висайтова Х.А. Фитнес. Учебно- методическое пособие ГГНИ 2006.
2. Мааев Х.К. Индивидуальная подготовка баскетболиста. Методические указания для студентов всех специальностей ГГНИ 2006.
3. 3.Мааев Х.К., Дашаев К.А. Пляжный волейбол в ВУЗе. Учебно-методическое пособие ГГНИ 2006.
4. Приказ Минобразования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека; - излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Разработчик:
Преподаватель ФСПО



(подпись)

/С.И. Гатиев/

Согласовано:


Председатель ПЦК Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений, Пожарная безопасность



(подпись)

/М.А. Ахмадова/

Зам. декана по УМР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева/