

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шаалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2023 00:13:16
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc27836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**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 05 «Физическая культура»

Специальность

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

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

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности) СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: 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-02, ОК-03, ОК-06	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 336 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 168 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: зачет 3-7 семестр

ЗФО: максимальная учебная нагрузка 339 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 30 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 309 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	336	339
Лекционные занятия		
Практические занятия	168	30
<i>Самостоятельная работа</i>	168	309
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. Общefизическая 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>	16
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 «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	16	
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 «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	20
Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<i>Практические занятия</i>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	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	2
	5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	4
	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>	20
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».</i> <i>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»	4

	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12
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>	12
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	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12
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. 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	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12
7 семестр		
Тема 10.	<i>Практические занятия</i>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6

Техника нижней подачи и приёма после неё	2. Отработка техники прямого нападающего удара	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12
Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Практические занятия</i>	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4
	2. Учебная игра с применением изученных положений.	4
	3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12
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».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	12

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

ОГСЭ 05 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. 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 PROФобразование : [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. Небратенко.

— Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p style="text-align: center;"><i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Критерии оценки</i></p>	<p style="text-align: center;"><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; оценка выполнения нормативов.</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО

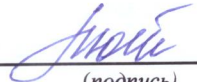


(подпись)

/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/