

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.12.2023 00:40:04

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f11906aa1dc22836b21db52dbcc7971a86865a5825f9fa4504cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Физическая культура»

Профессия

20.01.01 Пожарный

Квалификация

Пожарный

Грозный – 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 20.01.01 Пожарный.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код, ПК ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	38
в т.ч. в форме практической подготовки	34
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	34
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		-/12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 08
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 08
		Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
		Самостоятельная работа обучающихся	4
	1. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.		

	2. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).		
Раздел 2. Баскетбол		- / 14	
Тема 2.1. Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	ОК 08
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	ОК 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Волейбол		8	
	Теоретические занятия	-	

Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	ОК 08
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Техника подачи мяча. Прием мяча.	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	ОК 08
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация	-		
Всего:	38		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион для «Физической культуры», ледовая площадка «Горный», оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.4 образовательной программы по профессии 20.01.01 Пожарный.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

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. Небратенко. - 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 PROОбразование: [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/126641>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- Основы здорового образа жизни;</p> <p>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p> <p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Критерии оценивания рубежной аттестации:</p> <p>Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p>Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p>Критерии оценивания зачета/экзамена:</p> <p>Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.</p> <p>Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.</p> <p>Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p>Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p>Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Зачет</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО

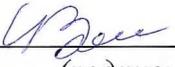


(подпись)

/ М. Дубаев/

Согласовано:

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



(подпись)

/ И.В. Сулейманова/

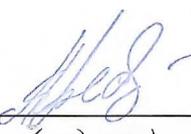
Зам. декана по МР ФСПО



(подпись)

/ М.И. Дагаев /

Директор ДУМР



(подпись)

/ М.А. Магомаева /