

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.11.2023 09:21:52

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОУД.06 «Физическая культура»*

**Специальность**

*13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем*

**Квалификация**

*Техник-электрик*

**Грозный – 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
4. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины
5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

## 1. Пояснительная записка

*Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.*

*Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).*

*Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:*

*формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;*

*развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;*

*формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*

*овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;*

*овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;*

*освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;*

□ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: общефизическая подготовка, спортивные игры, легкая атлетика.

## 2. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

### ОУД.06 Физическая культура

**2.1. Область применения рабочей программы.** Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

**2.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

**2.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### ***2.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:***

ОФО: максимальной учебной нагрузки 117 часов(а),

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов(а);
- самостоятельной работы обучающегося - часов(а).

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет 2 семестр

ЗФО: максимальной учебной нагрузки 117 часов(а),

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 12 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 105 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет 2 семестр



### 3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

#### 3.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	ОФО	ЗФО
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>	<b>117</b>
в том числе:		
Лекционные занятия	-	
Практические занятия	117	12
<i>Самостоятельная работа</i>	-	<b>105</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	диф. зачет	диф. зачет

### 3.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>1 семестр</b>		
<b>Тема 1. Общефизическая подготовка</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы;	6
	2. Упражнения со штангой	4
	3. Подтягивание на перекладине	4
	4. Отжимание от пола	4
5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	4	
<b>Тема 2. Футбол</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты;	6
	2. Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях;	6
	3. Изучение взаимодействий в двухсторонних играх;	6
	4. Товарищеские игры;	6
5. Развитие специальных физических качеств	5	
<b>2 семестр</b>		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	
	1. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча после ведения. Броски мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	4
	2. Ловля и передача мяча на время.	4
3. Броски по кольцу на время.	4	

	4. Броски по кольцу после ведения.	4
	5. Тренировочные игры.	4
<b>Тема 4. Волейбол</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием после нападающего удара. Учебная игра.	4
	2. Прием мяча сверху.	4
	3. Прием мяча снизу.	4
	4. подача мяча на точность (по зонам).	4
	5. Прямой нападающий удар.	4
	6. Тренировочные игры.	4
<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)	4
	2. Изучение контрольного бега в условиях соревнований	4
	3. Эстафета 4x100, Прыжки в длину: с места, с разбега	4
	4. Бег на середине дистанции (2000м, 3000м)	4
	5. Контрольный бег в условиях соревнований	4
	6. Развитие специальных физических упражнений	2

## 4. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

### ОУД. 06 Физическая культура

#### ***4.1. Требования к материально-техническому обеспечению***

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия:

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.


#### ***4.2. Информационное обеспечение обучения***

1. 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

## 5. Контроль и оценка результатов освоения 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>– оценка <b>«отлично»</b> выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, задание выполняет точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>– оценка <b>«хорошо»</b> выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, не допускает существенные неточности, задание выполняет не совсем точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;</p> <p>– оценка <b>«удовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, допускает неточности, испытывает затруднения, задание выполняет не точно, в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов;</p> <p>– оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задание или не справляется с ним самостоятельно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов.</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;</p> <p>оценка выполнения нормативов.</p>

**Разработчик:**  
Преподаватель ФСПО

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/Х.Л-А. Шедедов/

**Согласовано:**

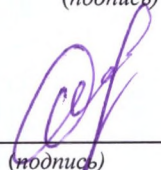
Председатель ПЦК Строительство и эксплуатация зданий и

сооружений, Пожарная безопасность

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)


/Ш.А. Мусостов/

Зам. декана по МР ФСПО

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/М.А. Магомаева/