

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.02.2024 11:06:20

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aaafdc22836b21db52dbc07971a86865a3825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков

«25» 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

Специальность

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Квалификация

оператор беспилотных летательных аппаратов

Грозный – 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

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 общие компетенции.

Код 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 специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 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	184
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	172
самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов / в том числе в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		0/52	
Тема 1.1 Общефизическая подготовка	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.	6	ОК 08
	2. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	6	ОК 08
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	
	2. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).		
	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	20	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений.	4	ОК 08
2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	ОК 08	
3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	6	ОК 08	
4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	6	ОК 08	
Тема 1.3 Бег на длинные	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Теоретическое обучение	-	
	-	-	

дистанции. Метание снарядов.	Практические занятия	10	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	4	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	10	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	6	ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	4	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2. Баскетбол		0/46	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	6	ОК 08
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
1. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Элементы судейства.	4		
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	6	ОК 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок».	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Техника выполнения	Теоретическое обучение	-	
	-	-	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола.	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	6	ОК 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	10	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо.	6	ОК 08
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	4	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3. Волейбол		0/54	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	6	ОК 08
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	6	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся			
1. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Элементы судейства	4		
Тема 3.2 Техника подачи мяча. Прием мяча.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	6	ОК 08
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	6	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника нападающего удара.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	12	
	1. Отработка техники прямого нападающего удара.	6	ОК 08
	2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	18	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху..	6	ОК 08
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	6	ОК 08
	3. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		0/20	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	
	Практические занятия	20	
	1. Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий.	2	ОК 08
	2.Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	6	ОК 08
	3.Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.	6	ОК 08
	4. Комплекс гимнастических упражнений прикладного характера.	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики 2. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.	2	

Всего:	184	
---------------	------------	--

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. 6.1.2.3 образовательной программы по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

3.2. 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 PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428>.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буков, 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>.

3.2.2. Дополнительные источники


1. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом: методические рекомендации для студентов СПО / Г. П. Панов. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>.

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>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности,</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 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> <p>Зачет.</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО

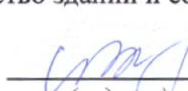


(подпись)

/М.А. Дубаев/

Согласовано:

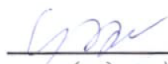
Председатель ПЦК «Строительство зданий и сооружений, Пожарная безопасность»



(подпись)

/И.В. Сулейманова/


Зам. декана по МР ФСПО



(подпись)

/И.В. Сулейманова/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева/