

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.11.2023 23:02:04

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f1190b7aafdc23876b21db53dbc07971a86865a5925f964784cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

Профессия

08.01.27 Мастер общестроительных работ

Квалификация

Мастер общестроительных работ

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 «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ.

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 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	51
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	51
самостоятельная работа	-
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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		6 / 6	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Теоретические занятия	1	
	-		
	Практические занятия	1	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся			
-			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Теоретические занятия	1	
	-		
	Практические занятия	1	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся			
-			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Теоретические занятия	4	
	-		
	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			
-			
Раздел 2. Баскетбол		16 / 16	

Тема 2.1. Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	Теоретические занятия	4	
	-		
	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	4	
	-		
	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	4	
	-	-	
	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	4	
	-		
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	ОК 08
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
-			

Раздел 3. Волейбол		25 / 25	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Теоретические занятия	4	
	-		
	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	Теоретические занятия	5	
	-		
	Практические занятия	5	
	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.	3	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
-			
Тема 3.3. Техника нападающего удара	Теоретические занятия	8	
	-	-	
	Практические занятия	8	
	1. Отработка техники прямого нападающего удара.	4	ОК 08
	2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
-			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Теоретические занятия	8	
	-		
	Практические занятия	8	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	4	ОК 08
2. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники	4	ОК 08	

	владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Раздел 4. Гимнастика		4 / 4	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Теоретические занятия	4	
	-		
	Практические занятия	4	
	1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	ОК 08
	2. Техника выполнения движений в степ-аэробике, аэробике, шейпинге. Специальные комплексы развития физических качеств.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
	-		
Всего:		51	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено специальное помещение:

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион для «Физической культуры», ледовая площадка «Горный», оснащены в соответствии с п. 6.1.2.4 образовательной программы по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ

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 печатные издания

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова [и др.]. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с. — ISBN 978-5-374-00521-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/11107>

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/79030>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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. 	<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

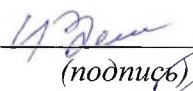


(подпись)

/М. Дубаев/

Согласовано:


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



(подпись)

/И.В. Сулейманова/

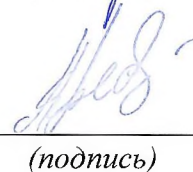
Зам. декана по МР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева/