

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.04.2024 05:40:27  
Уникальный программный ключ:  
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика**

**М.Д. Миллионщикова**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков



«23» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Специальность**

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

**Квалификация**

Специалист

**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

**1.1. Область применения рабочей программы.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (профессии) СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** 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-03, ОК-04, 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.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

ОФО: максимальной учебной нагрузки 189 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 178 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 11 часов.

Форма промежуточной аттестации: 3,4,5,6,7,8 семестр – зачет.

ЗФО: максимальной учебной нагрузки 189 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 36 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 153 часов.

Форма промежуточной аттестации: 3,4,5,6,7 семестр зачет.

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов											
	ОФО						ЗФО					
	семестр						семестр					
	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8
Объем образовательной программы	33	48	28	34	34	12	62	76	56	62	62	13
В том числе:												
Лекционные занятия												
Практические занятия	32	46	26	32	32	10	32	46	26	32	32	10
<b>Самостоятельная работа</b>	1	2	2	2	2	2	30	30	30	30	30	3
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>3 семестр</b>		
<b>Тема 1.</b> <b>Общефизическая подготовка</b>	<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>	1
<b>Тема 2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с места</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Техника безопасности на занятиях 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 500 м., контрольный норматив	4
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	1
<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 3.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<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 «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	1
<b>Тема 4.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<i>Практические занятия</i>	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	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	4
	5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2
	6. Техника метания гранаты	2
	7. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	1
<b>5 семестр</b>		
<b>Тема 5.</b>	<i>Практические занятия</i>	
<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	6
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	1
<b>Тема 6.</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<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». Подготовка ГТО.</i>	1
<b>Тема 7.</b>	<i>Практические занятия</i>	

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	4
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
<b>6 семестр</b>		
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>	1
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.	6
	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
	5. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
<b>7 семестр</b>		
Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Практические занятия</i>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Практические занятия</i>	
	1. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	6
	2. Учебная игра с применением изученных положений.	8
	3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений».</i> <i>Подготовка ГТО.</i>	1
<b>8 семестр</b>		
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>	1

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ 04 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. 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. Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/11361>

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

4. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/8625>

5. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/49867>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><i>Результаты обучения</i> (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p><i>Критерии оценки</i></p>	<p><i>Методы оценки</i></p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</li> </ul>	<p align="center"><b>Критерии оценивания текущей аттестации:</b></p> <p><b>Аттестован</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10 вопросов.  <b>Не аттестован</b> - выставляется обучающемуся, который ответил менее на 4 вопроса.</p> <p align="center"><b>Критерии оценивания зачета:</b></p> <p><b>Зачтено</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.  <b>Не зачтено</b> - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 менее вопроса.</p>	<p>текущая аттестация</p> <p>Зачет</p>

**Разработчик:**

Преподаватель ФСПО

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

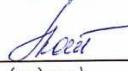
/Х.Л-А. Шедедов/

**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/