

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.04.2024 04:26:42
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4704cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д. Миллионщикова**



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
И.Г. Гайрабеков
« 06 » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

Профессия

18.01.28 Оператор нефтепереработки

Квалификация

**Оператор технологических установок;
Приборист; Слесарь по ремонту технологических установок**

Грозный – 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК.00 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК. 00 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07	распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; анализировать задачу и проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать; информацию, необходимую для решения задачи и проблемы; находить способы и методы выполнения задачи; прогнозировать развитие стандартных ситуаций; прогнозировать возможные последствия в нестандартных ситуациях; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; правила и критерии принятия решений; сущность понятий стандартные и нестандартные ситуации в профессиональной деятельности; особенности нестандартных ситуаций и их классификацию; описывать значимость своей профессии

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	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	40
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	зачет

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 7
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	ОК 2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ОК 7
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.		
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 7
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.		
Раздел 2. Баскетбол		- / 14	
Тема 2.1.	Теоретические занятия	-	

Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	ОК 2
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 3
Тема 2.2. Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила соревнований и судейства.	4	
	Теоретические занятия	-	
	-	-	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 6
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила соревнований и судейства	4	
	Теоретические занятия	-	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	ОК 3
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 4
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила соревнований и судейства.	4	
Раздел 3. Волейбол	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 7
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Правила соревнований и судейства.	2	
	Теоретические занятия	-	
	-	-	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней	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 3

передач двумя руками	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	2	ОК 2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила соревнований и судейства	4	
Тема 3.2. Техника подачи мяча. Прием мяча.	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	ОК 7
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила соревнований и судейства.	4	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		40	

	прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		<u>- / 14</u>	

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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 0708
	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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Раздел 3. Волейбол		8	
Тема 3.1. Техника перемещений,	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	

стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион для «Физической культуры», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

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. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — 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>
<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>«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 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> <p>Зачет.</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО

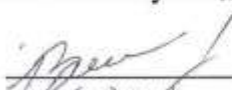


(подпись)

/М.А. 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