

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.04.2024 04:43:33  
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**

**« 30 » 06 2023г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

*«ФК.00 Физическая культура»*

**Профессия**

*15.01.13 Монтажник технологического оборудования (по видам  
оборудования).*

**Квалификация**

*Монтажник технологического оборудования и связанных с ним  
конструкций  
-монтажник сельскохозяйственного оборудования*

Грозный – 2023 г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 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 профессионального цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.13 Монтажник технологического оборудования (по видам оборудования).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	68
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа</i>	34
<b>Промежуточная аттестация</b>	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>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>-/12</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ОК 7
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.		
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>- / 14</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	

Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Правила соревнований и судейства.	4	
Тема 2.2. Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Правила соревнований и судейства	4	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Правила соревнований и судейства.	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Правила соревнований и судейства.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в	2	ОК 2

	нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Правила соревнований и судейства	4	
<b>Тема 3.2. Техника подачи мяча. Прием мяча.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Правила соревнований и судейства.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

### **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. образовательной программы по профессии 15.01.13 Монтажник технологического оборудования (по видам оборудования)

#### **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. 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>
<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> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> <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>«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.Дубаев/

**Согласовано:**

Председатель ПЦК «Технологические оборудование  
и машиностроение»

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/З.Р.Чапалаев/

Зам. декана по МР ФСПО

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/М.А. Магомаева