

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.04.2024 05:50:08

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aaafdc22836b21db52dbc07974a86865a5825f9fa4304cc

**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 2023 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 – 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, специалист.

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	
	ОФО	ЗФО
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162	162
в т. ч.:		
теоретическое обучение	-	-
практические занятия	90	36
самостоятельная работа	72	126
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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		0/30	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Техника беговых упражнений	4	-
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	2	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Техника беговых упражнений	2	-
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	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 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой	10	

	атлетикой. 2. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).		
Раздел 2. Баскетбол		0/36	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	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 Правильное питание при занятиях спортом	2	
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Теоретическое обучение		
	-	-	
	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 Правильное питание при занятиях спортом	2	-
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	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 Правильное питание при занятиях спортом	2	
Тема 2.4	Лекционные занятия		

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	-	-	-
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо.	2	ОК 08
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).	15	
Раздел 3. Волейбол		0/51	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	10	
	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.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства	2	-
Тема 3.2 Техника подачи мяча	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	6	
	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.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства	2	
Тема 3.3 Техника нападающего удара	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	6	

	1. Отработка техники прямого нападающего удара.	2	ОК 08
	2. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры баскетбол, элементы судейства	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	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 владения техническими элементами в волейболе.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры волейбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом. 4. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).	15	
Раздел 4. Мини-футбол		0/30	
Тема 4.1 Техника перемещений	Теоретическое обучение	-	
	-	-	-
	Практические занятия	4	
	1. Различные варианты бега (обычный, приставным шагом, спиной вперед, боком). Учебная игра с применением изученных положений.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Правила техники безопасности при занятиях	2	-
Тема 4.2 Техника владения мячом.	Теоретическое обучение	-	
	-	-	-
	Практические занятия	6	
	1. Передачи мяча в парах, тройках. Приём контрольных нормативов: прием-передачи мяча, жонглирование, ведение.	4	ОК 08
	2. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся Правила техники безопасности при занятиях	2	-
Тема 4.3 Техника вратарей. Удары по воротам	Теоретическое обучение	-	
	-	-	-
	Практические занятия	6	
	1. Удары по воротам, ловля и отбивание мяча. Приём контрольных нормативов: удары на точность, на дальность.	4	ОК 08
	2. Учебная игра с применением изученных навыков.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Изучить правила игры мини-футбол, элементы судейства. 3. Правильное питание при занятиях спортом.	6	
Раздел 5. Гимнастика		0/18	
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	6	
	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.	2	ОК 08
	3. Специальные комплексы развития физических качеств.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Правила техники безопасности при занятиях	2	-
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика	Теоретическое обучение		
	-	-	-
	Практические занятия	8	
	1. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	4	ОК 08
	2. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Правила техники безопасности при занятиях. 2. Режим труда и отдыха при занятиях физическими	2	

	упражнениями. 3. Правильное питание при занятиях спортом.		
Всего:		162	

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

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 : ВуЗвское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

3. 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>Критерии оценивания текущей аттестации:</p> <p>Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10 вопросов.</p> <p>Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее на 4 вопроса.</p> <p>Критерии оценивания зачета:</p> <p>Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.</p> <p>Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопроса.</p>	<p>текущая аттестация</p> <p>Зачет</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО

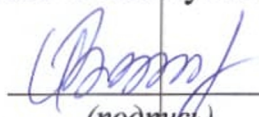


(подпись)

/М.А. Дубаев/

Согласовано:

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



(подпись)

/И.В. Сулейманова/

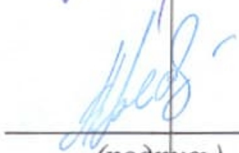
Зам. декана по МР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева