

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.02.2024 15:52:39  
Уникальный программный ключ:  
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a9186ca3110ca1404

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*СГ.04 «Физическая культура»*

**Профессия**

*15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))*

**Квалификация**

*Сварщик*

Грозный – 2024 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>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной 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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: 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 профессии	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	34
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	34
самостоятельная работа	-

## 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>-/34</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.		

	2. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>- /22</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4	ОК 08
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника ведения, передачи и броска мяча в движении</b>	<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 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	2	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование техники владения</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		2	

баскетбольным мячом	1. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. 2. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	2	
<b>Тема 3.2. Техника подачи мяча. Прием мяча.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	-	
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	4	ОК 08
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	4	ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Выполнение индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. 2. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:**

Открытый стадион широкого профиля для «Физической культуры», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

#### **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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>- Средства профилактики перенапряжения.</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>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<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)

/И.В. Сулейманова/

Директор ДУМР

  
(подпись)

/М.А. Магомаева