

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.03.2023 08:31:40

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aa1dc22856b21db52d6c07971a86865a5825f9fa4304ce

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков

« 30 » 03 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

Профессия

11.01.08 Оператор почтовой связи

Квалификация

Оператор почтовой связи

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 «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью раздела социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи. 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 умения и знания

1.2.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

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 профессии; 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	ОЗФО
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36	134
в т. ч.:		
теоретические занятия	-	-
практические занятия	34	66
самостоятельная работа	2	68
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		14/12	
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 08
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся		-	
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 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся		2	
1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. 2. Написание реферата (для освобожденных по состоянию здоровья).			
Раздел 2. Баскетбол		14/14	

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 08
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК 08
	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 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 08
	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 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 08
	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 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Волейбол		8/8	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	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 08
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и	2	ОК 08

	командные.		
	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 08
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		36	

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 11.01.08 Оператор почтовой связи.

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

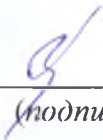
1. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом: методические рекомендации для студентов СПО / Г. П. Панов. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [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 профессии,</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 профессии.</p>	<p>Критерии оценивания рубежной аттестации:</p> <p>Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p>Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p>Критерии оценивания зачета:</p> <p>Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.</p> <p>Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.</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>Тест;</p> <p>Рубежная аттестация</p> <p>Зачет.</p>

Разработчик:

Преподаватель ФСПО

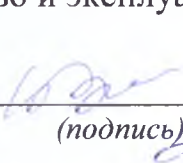


(подпись)

/М.А. Дубаев/

Согласовано:


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



(подпись)

/И.В. Сулейманова/

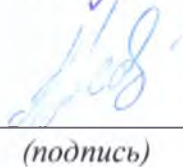
Зам. декана по МР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева