**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**
**Первый проректор**
**_____ И.Г. Гайрабеков**
**«_24_» _____06_____ 2020г.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*ОУД.06 «Физическая культура»*

**Специальность**

*11.02.11 Сети связи и системы коммутации*

**Квалификация**

*Техник*

Грозный – 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
4. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины
5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

## 1. Пояснительная записка

*Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.*

*Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).*

*Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:*

*– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;*

*– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;*

*– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*

*– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;*

*– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;*

*– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;*

– *приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.*

*Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).*

*Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.*

*Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.*

*В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: общефизическая подготовка, спортивные игры.*

## 2. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД. 06 «Физическая культура»

***2.1. Область применения рабочей программы.*** Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.11 Сети связи и системы коммуникации.

***2.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:*** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

***2.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:***

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,

физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

***2.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:***

ОФО: максимальной учебной нагрузки **117** часов(а),
в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки **117** часов(а);
- самостоятельной работы обучающегося - часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – дифф. зачет.
ЗФО*:* максимальной учебной нагрузки **117** часов(а),
в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 12 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 105 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр диф. зачет.

## 3. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

### *3.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы*

| Вид учебной работы | Объем часов | |
|---|---|---|
| | **ОФО** | **ЗФО** |
| **Объем образовательной программы** | **117** | **117** |
| в том числе: | | |
| Лекционные занятия | - | |
| Практические занятия | 117 | 12 |
| ***Самостоятельная работа*** | - | **105** |
| **Промежуточная аттестация** | диф. зачет | диф. зачет |

### *3.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины*

| Наименование тем | Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|---|---|
| **1 семестр** | | |
| **Тема 1. Общефизическая подготовка** | ***Практические занятия*** | |
| | 1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы | 6 |
| | 2. Упражнения со штангой | 4 |
| | 3. Подтягивание на перекладине | 4 |
| | 4. Отжимание от пола | 4 |
| | 5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки | 4 |
| **Тема 2. Футбол** | ***Практические занятия*** | |
| | 1. Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты; | 6 |
| | 2. Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях; | 6 |
| | 3. Изучение взаимодействий в двухсторонних играх; | 6 |
| | 4. Товарищеские игры; | 6 |
| | 5. Развитие специальных физических качеств | 5 |
| **2 семестр** | | |
| **Тема 3. Баскетбол** | ***Практические занятия*** | |
| | 1. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча после ведения. Броски мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. | 4 |
| | 2. Ловля и передача мяча на время. | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| | 3. Броски по кольцу на время. | 4 |
| | 4. Броски по кольцу после ведения. | 4 |
| | 5. Тренировочные игры. | 4 |
| **Тема 4. Волейбол** | ***Практические занятия*** | |
| | 1. Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием после нападающего удара. Учебная игра. | 4 |
| | 2. Прием мяча сверху. | 4 |
| | 3. Прием мяча снизу. | 4 |
| | 4. Подача мяча на точность (по зонам). | 4 |
| | 5. Прямой нападающий удар. | 4 |
| | 6. Тренировочные игры. | 4 |
| **Тема 5. Легкая атлетика** | ***Практические занятия*** | |
| | 1. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м) | 4 |
| | 2. Изучение контрольного бега в условиях соревнований | 4 |
| | 3. Эстафета 4х100, Прыжки в длину: с места, с разбега | 4 |
| | 4. Бег на средине дистанции (2000м, 3000м) | 4 |
| | 5. Контрольный бег в условиях соревнований | 4 |
| | 6. Развитие специальных физических упражнений | 2 |

## 4. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД 06 Физическая культура

### *4.1. Требования к материально-техническому обеспечению*

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеются спортивные залы, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)
   *Дополнительные помещения:*
   - тренерская;
   - мужская и женская раздевалка с душевыми;
   - преподавательская.

2. Зал борьбы (III корпус)
   *Дополнительные помещения:*
   - склад спортинвентаря;
   - мужская и женская раздевалка с душевыми.

*Оборудование и технические средства спортивного зала*: мячи, волейбольные, баскетбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, гантели, гири, секундомер.

### *4.2. Информационное обеспечение обучения*

1. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476634
2. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный //Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471782

3. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Боярская Л.А.. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 c. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104906.html

4. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 c. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html

5. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 c. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html

6. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов: Профобразование, 2021. — 76 c. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/105144.html

7. Фетисова С.Л. Волейбол: учебное пособие / Фетисова С.Л., Фокин А.М., Лобанов Ю.Я.. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 c. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98592.html

8. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие для СПО / Сапожникова О.В.. — Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 c. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87895.html

## 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| *Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)* | *Критерии оценки* | *Методы оценки* |
|---|---|---|
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br><br>- основы здорового образа жизни | – оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, задание выполняет точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;<br>– оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, не допускает существенные неточности, задание выполняет не совсем точно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности;<br>– оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, допускает неточности, испытывает затруднения, задание выполняет не точно, в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов;<br>– оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задание или не справляется с ним самостоятельно в соответствии с контрольными нормативами для оценки уровня физической подготовленности студентов. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;<br>оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта;<br>оценка выполнения практического задания;<br>оценка комплекса общеразвивающих упражнений;<br>оценка выполнения нормативов. |

**Разработчик:**

Преподаватель ФСПО _____ /Б.У. Туштаров/

(подпись)

**Согласовано:**

Председатель ПЦК Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Пожарная безопасность _____ /М.А Ахмадова/

(подпись)

Зам. декана по УМР ФСПО _____ /М.И. Дагаев/

(подпись)

Директор ДУМР _____ /М.А. Магомаева/

(подпись)