

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.01.2026 11:26:01

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc27971e86865e5815f96a3304c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**
Первый проректор – проректор по
образовательной деятельности
И.Г. Гайрабеков
« 15 » 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.12 «Физическая культура»

Специальность

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация

программист

Грозный – 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» направлена на развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	78
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)	78

1.1. Тематический план и содержание 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
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Раздел 1. Легкая атлетика		-/24	
Тема 1.1.	Теоретические занятия	-	
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	-	-	
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 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	-	
Тема 1.2.	Теоретические занятия	-	
Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	-	-	
	Практические занятия	8	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	4	ОК 08
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3.	Теоретические занятия	-	
Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	-	-	
	Практические занятия	6	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Баскетбол		- /32	
Тема 2.1.	Теоретические занятия	-	
Техника ведения, передачи и броска	-	-	
	Практические занятия	10	

мяча в кольцо с места	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2	OK 08
	2. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	OK 08
	3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	OK 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	4	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Теоретические занятия	-	
	-	-	
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	4	OK 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4.	Теоретические занятия	-	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	-	-	
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	4	OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		-/22	
Тема 3.1.	Теоретические занятия	-	
Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	-	-	
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом.		OK 08
	2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	
	3. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	4	OK 08
	4. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Техника	Теоретические занятия	-	

подачи мяча.	-	-	
Прием мяча.	Практические занятия	8	
	1. Оработка 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
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3.	Теоретические занятия	-	
Совершенствование	-	-	
техники владения	Практические занятия	6	
волейбольным мячом	1. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	4	ОК 08
	Учебная игра	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация			
Всего:		78	

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадион для «Физической культуры», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 образовательной программы по профессии 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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>.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<u>Результаты обучения</u>	<u>Критерии оценки</u>	<u>Методы оценки</u>
- 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. - 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.	Критерии оценивания текущей аттестации: Аттестован -выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10 вопросов. Не аттестован -выставляется обучающемуся, который ответил менее на 4 вопроса. Критерии оценивания диф.зачета: Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 18 20 вопросов. Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 15 17 вопросов. Удовлетворительно -выставляется обучающемуся, ответившему на 10 14 во просов.	текущая аттестация Диф.зачет

Разработчик:

Преподаватель ФСПО


(подпись)

/А.Т. Мусханов/

Согласовано:

Председатель ЦПК «Математические и естественно – научные дисциплины»


(подпись)

/А.Я. Акмурзаева/

1-зам.-зам. декана по УМР


(подпись)

/М.И. Дагаев/

○

Директор ДУМР


(подпись)

/М.А. Магомаева/