

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:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**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»

Специальность

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация

Программист

Грозный – 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	<i>3</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	<i>3</i>
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	<i>4</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины</i>	<i>5</i>
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>10</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение</i>	<i>10</i>
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть
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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	89	39
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	50	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет)</i>	-	-
Всего	89	39

2.2. 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
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		37/12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	29	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	25	
	1. Основы анатомии и физиологии человека 2. Влияние физических упражнений на здоровье 3. Основы спортивной медицины 4. История развития физической культуры и спорта 5. Виды и виды спорта: классификация и особенности 6. Техника и тактика бега 7. Техника и методы прыжков 8. Техника и техника плавания 9. Основы силовых тренировок 10. Гимнастика и её виды 11. Особенности тренировок для развития гибкости 12. Правила и этика спортивных соревнований 13. Основы правильного питания спортсменов 14. Влияние спортивного режима на организм 15. Основы аэробных и анаэробных нагрузок		
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Содержание	4	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	4	

	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся -	-	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	4	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся -	-	
Раздел 2. Баскетбол		18/18	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся -	-	
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Содержание	6	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся -	-	
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание	4	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	

передача мяча, правила баскетбола	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся -	-	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	4	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся -	-	
Раздел 3. Волейбол		29/9	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	29	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	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	
	2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	25	
	1. Методы восстановления после тренировок 2. Значение дыхательных упражнений 3. Правильная техника выполнения приседаний и отжиманий 4. Лечебная физкультура и её роль 5. Психологические аспекты спортивных соревнований 6. Тренировочный план и его составление 7. Основы спортивной портологии 8. Современные тренажеры и оборудование для фитнеса 9. Влияние спортивных игр на развитие командных навыков 10. Стретчинг и его польза 11. Категории и виды спортивных наград	25	

	12.Правила безопасности при занятиях спортом 13.Экологические аспекты в спорте и физической культуре 14.Виды и особенности активного отдыха 15.Современные тенденции и инновации в физической культуре и спорте		
Тема 3.2 Техника подачи мяча	Содержание	5	ОК.08
	-	-	
	В том числе практических занятий	5	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего:		89	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион для «Физической культуры», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Лаборатория «_», оснащенная в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные или 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. Небратенко. — 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>

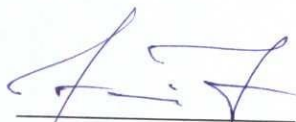
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Умеет: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

перенапряжения, характерными для данной профессии; — выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
---	---	--

Разработчик:

Преподаватель ФСПО


(подпись)

/Э.Р. Атабаева/

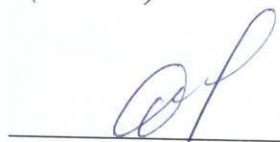
Согласовано:

Председатель ПЦК «Информационные технологии»


(подпись)

/И.М. Дубаев/

1-й зам.-зам. декана по УМР ФСПО


(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР


(подпись)

/М.А. Магомаева /