

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д. Миллионщикова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 «Физическая культура»

Профессия

13.01.02 Машинист паровых турбин

Квалификация

Машинист газотурбинных установок; Машинист-обходчик по турбинному оборудованию; Машинист паровых турбин; Слесарь по обслуживанию оборудования электростанций

Грозный – 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации учебной дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ФК. 00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО 13.01.02 Машинист паровых турбин

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: Дисциплина входит в цикл ФК. 00 Физическая культура.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03 ОК 06, ОК 07	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 86 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 57 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 29 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет (2 семестр).

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	86
в том числе:	
Лекционные занятия	-
Практические занятия	57
<i>Самостоятельная работа</i>	29
Промежуточная аттестация	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Общефизическая подготовка		12
Тема 1.1. Общефизическая подготовка	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы;	2
	2. Подтягивание на перекладине	2
	3. Отжимание от пола	2
	4. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.</i>	4
Раздел 2. Спортивные игры		74
Тема 2.1. Футбол	1. Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты;	2
	2. Изучение технического действия игроков в линиях и в звеньях;	2
	3. Изучение взаимодействий в двухсторонних играх;	2
	4. Товарищеские игры;	2
	5. Развитие специальных физических качеств	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	6
Тема 2.2. Баскетбол	1. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты бросков мяча после ведения. Броски мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	2
	2. Ловля и передача мяча на время.	2

	3. Броски по кольцу на время.	2
	4. Броски по кольцу после ведения.	2
	5. Тренировочные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	6
Тема 2.3. Волейбол	1. Прием и передача мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием после нападающего удара. Учебная игра.	2
	2. Прием мяча сверху.	2
	3. Прием мяча снизу.	2
	4. подача мяча на точность (по зонам).	2
	5. Прямой нападающий удар.	2
	6. Тренировочные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	6
Раздел 3. Легкая атлетика		
Тема 3.1 Легкая атлетика	1. Изучение бега на короткие дистанции (60,100 м)	2
	2. Изучение контрольного бега в условиях соревнований	2
	3. Эстафета 4x100, Прыжки в длину: с места, с разбега	2

	4. Бег на середине дистанции (2000м, 3000м)	2
	5. Контрольный бег в условиях соревнований	2
	6. Развитие специальных физических упражнений	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	4
Тема 3.2 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.</i>	3

3. Условия реализации программы учебной дисциплины ФК. 00 физическая культура

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующая материально-техническая база:

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 спортивного инвентаря;
- мужская и женская раздевалка с душевыми.

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

3.2. 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 с. — 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 с. — 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 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни</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; оценка выполнения нормативов.</p>

Разработчик:
Преподаватель ФСПО



(подпись)

/М.А. Дубаев/

Согласовано:

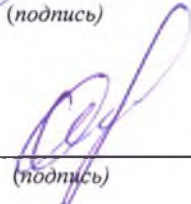
Председатель ПЦК «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Пожарная безопасность»



(подпись)

/Ш.А. Мусостов/

Зам. декана по УМР ФСПО



(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР



(подпись)

/М.А. Магомаева/