МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____ И.Г. Гайрабеков
«_20_» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация

Техник

Грозный – 2021 г.

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

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

1.2. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО *13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)*

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК-03, ОК-04, ОК-06, ОК-08	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:

ОФО: максимальная учебная нагрузка _191_ часов(а),
в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка __174__часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося __17__ часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 3-8 семестр – зачет.

ЗФО*:* максимальная учебная нагрузка 191 часов(а),
в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка 36 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 155 часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 1-6 семестр – зачет.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	
	ОФО	**ЗФО**
Объем образовательной программы	**191**	**191**
Лекционные занятия		
Практические занятия	174	36
Самостоятельная работа	**17**	**155**
Промежуточная аттестация	**зачет**	**зачет**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
3 семестр		
Тема 1. Общефизическая подготовка	***Практические занятия***	
	1. Изучение общеразвивающих комплексов упражнений, комплексов упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.	*2*
	2. Упражнения со штангой	*2*
	3. Подтягивание на перекладине	*2*
	4. Отжимание от пола	*2*
	5. Изучение комплексов упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений». Подготовка ГТО.	*1*
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Практические занятия***	
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	*2*
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	*2*
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	*2*
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	*4*
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	*4*
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м., контрольный норматив	*4*
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	*4*
	Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега». Подготовка ГТО.	*2*
4 семестр		
Тема 3. Бег на длинные дистанции	***Практические занятия***	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	*4*
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений	*4*
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	*4*
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	*4*

	5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	*4*
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	*4*
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	*4*
	Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега». Подготовка ГТО.	*4*
Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Практические занятия***	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	*2*
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	*2*
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	*4*
	4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	*4*
	5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	*2*
	6. Техника метания гранаты	*2*
	7. Техника метания гранаты, контрольный норматив	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся «Совершенствование техники бега». Подготовка ГТО.	*2*
5 семестр		
Тема 5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Практические занятия***	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	*6*
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	*6*
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	*1*
Тема 6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	***Практические занятия***	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	*6*
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения 2 шага-бросок»	*6*
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	*1*
	6 семестр	

Тема 7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Практические занятия***	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	***6***
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	***4***
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	***1***
Тема 8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Практические занятия***	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	***4***
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	***6***
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	***1***
Тема 9. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***Практические занятия***	
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	***4***
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	***6***
	3. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	***4***
	4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	***4***
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	***1***
7 семестр		
Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё	***Практические занятия***	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	***4***
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	***4***
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	***1***
Тема 11.	***Практические занятия***	

Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	*4*
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	*4*
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	*4*
	4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	*4*
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	*1*
	8 семестр	
Тема 12. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***Практические занятия***	
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	*6*
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	*4*
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство, техника безопасности работы на тренажерах».	*1*

3. Условия реализации программы учебной дисциплины
ОГСЭ 04 Физическая культура

3.1. 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.

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 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

4. 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. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	- **«зачтено»** выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов. - **«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.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов. Зачет

Разработчик:
Преподаватель ФСПО _____ /М. Дубаев/
(подпись)

Согласовано:

Председатель ПЦК Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Пожарная безопасность _____ /Ш.А. Мусостов/
(подпись)

Зам. декана по УМР ФСПО _____ /М.И. Дагаев/
(подпись)

Директор ДУМР _____ /М.А. Магомаева/
(подпись)