Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.11.2023 14:47:58
Уникальный программный ключ:
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db32dbc0797a1a86d65a5823f9fa4504cc

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_____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность

13.02.03 Электрические станции, сети и системы

Квалификация

Техник-электрик

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

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы. Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

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 _194_ часов(а),
в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка __176__часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося __18__ часов(а).

Форма промежуточной аттестации: 3-8 семестр – зачет.

ЗФО: максимальная учебная нагрузка 194 часов(а),
в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка 36 часов(а);
- самостоятельная работа обучающегося 158 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	**194**	**194**
Лекционные занятия		
Практические занятия	176	36
Самостоятельная работа	**18**	**158**
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.	*2*
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 1000 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.***	*2*
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	*4*
	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.***	*2*

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***
6 семестр		
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***
	5. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	***4***
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство». Подготовка ГТО.	***2***
7 семестр		
Тема 10. Техника нижней подачи и приёма после неё	***Практические занятия***	
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	***6***
	2. Отработка техники прямого нападающего удара	***4***
	Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований и судейство».	***1***

	Подготовка ГТО.	
Тема 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Практические занятия***	
	1. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	***6***
	2. Учебная игра с применением изученных положений.	***4***
	3. 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». Подготовка ГТО.	***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.

Разработчик:
Преподаватель ФСПО _____ /М.И. Качалигов/
(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)