

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.01.2025 14:26:06

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6a1dc22856b21db52dbc07971a88465a5825f91a4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Грозненский государственный нефтяной технический университет

имени академика М.Д. Миллионщикова

**УТВЕРЖДАЮ**
Первый проректор
И.Г. Гайрабеков
« 30 » 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность

38.02.07 Банковское дело

Квалификация

Специалист банковского дела

Грозный – 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ П
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04. Физическая культура»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

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 дисциплины	66	66
в том числе:		
теоретическое обучение	0	-
практические занятия	66	12
<i>Самостоятельная работа</i>	-	54
Промежуточная аттестация (зачет)		

2.2. Тематический план и содержание учебной 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Техника бега Н дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка сНсобом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	ОК 04, ОК 08
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Баскетбол		16	
Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2 Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	4	ОК 04, ОК 08

Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Практические задания	4	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо.	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения Н площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2 Техника подачи мяча	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	2	ОК 04, ОК 08
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ОК 04, ОК 08
	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Мини-футбол		14	
Тема 4.1 Техника перемещений	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Различные варианты бега (обычный, приставным шагом, спиной вперед, боком). Учебная игра с применением изученных положений.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Техника владения мячом.	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Передачи мяча в парах, тройках. Приём контрольных нормативов: прием-передачи мяча, жонглирование, ведение.	2	ОК 04, ОК 08

	Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.3 Техника вратарей. Удары Н воротам	Практические задания	6	ОК 04, ОК 08
	Удары Н воротам, ловля и отбивание мяча. Приём контрольных нормативов: удары на точность, на дальность.	4	ОК 04, ОК 08
	Учебная игра с применением изученных навыков.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Практические задания	4	ОК 04, ОК 08
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	ОК 04, ОК 08
	Техника выполнения движений в степ-аэробике, аэробике, шейпинге. Специальные комплексы развития физических качеств.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика	Практические задания	8	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	4	ОК 04, ОК 08
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.	4	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)			
Всего:		66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 2023. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // <https://profspo.ru//>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :, 2023. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // <https://profspo.ru//>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

Разработчик:


Преподаватель ФСПО



/Х.Л.Шедедов /

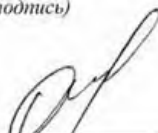
Согласовано:

Председатель ПЦК «ЭиП»

— 
(подпись)

/Д.С. Тураева/

Зам. декана по МР ФСПО

— 
(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР

— 
(подпись)

/М.А. Магомаева/