

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шаваларович

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.10.2025 19:25:55

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22856b21db32dbcc07971a86865a5825f91a4504cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор-проректор по ОД
И.Г. Гайрабеков
_____ 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

Специальность

07.02.01 Архитектура

Квалификация

Архитектор

Грозный – 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции.

Код ОК	Умения	Знания
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 данной профессии; Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	34
в т. ч.:	
теоретические занятия	-
практические занятия	34
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация	-

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	4	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	4	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	6	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	4	ОК 04, ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Раздел 2. Баскетбол		20	
Тема 2.1. Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	8	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4	ОК 04, ОК 08
	2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	ОК 04, ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Тема 2.2. Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	-	-
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего:		34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено специальное помещение:

Стадион широкого профиля, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.3 образовательной программы по специальности 07.02.01 Архитектура.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. - Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2021. - 26 с. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/107904>

2. Чепакоев Е.М. Базовые профессионально-педагогические умения специалистов по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Чепакоев Е.М.- Электрон. текстовые данные.- СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021.- 204 с.- Режим доступа: <https://profspo.ru/books/131689>

3. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. - Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. - 168 с. - ISBN 978-985-895-061-3. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/134133>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. - 3-е изд. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 112 с. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/121216>

2. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. - 3-е изд. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 112 с. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/121216>

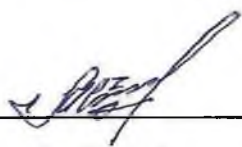
3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. - Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. - 115 с. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/106568>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	Критерии оценивания зачета: 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.	Зачет

Разработчик:

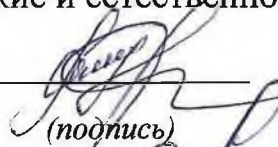
Преподаватель ФСПО


(подпись)

/Т.С. Саидова/

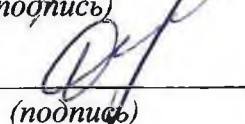
Согласовано:

Председатель ПЦК «Математические и естественнонаучные дисциплины»


(подпись)

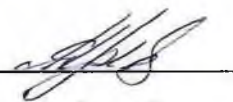
/А.Я. Акмурзаева/

1-й зам.-зам. декана по УМР ФСПО


(подпись)

/М.И. Дагаев/

Директор ДУМР


(подпись)

/М.А. Магомаева/