

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.02.2025 15:29:52  
Уникальный программный ключ:  
72a7c122-51ad439ebc42366ed030bf219f69a



**Образовательное учреждение профсоюзов  
высшего образования  
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ»**



**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ (филиал)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессионально образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «Правоохранительная деятельность».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, программе повышения квалификации и переподготовки.

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

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.
ОК 3.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 10.	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
ОК 14.	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

ПК 1.6.	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств
---------	--

#### **1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 170 часов;

### **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>340</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>170</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в секциях по видам спорта;</li> <li>- в группах общей физической подготовки;</li> <li>- самостоятельная работа в форме анализа результатов выступления на соревнованиях;</li> <li>- сравнительные данные начального и конечного тестирования, развития физических данных;</li> <li>- развивать скоростную выносливость, быстроту, силу ног;</li> <li>- преодоление вертикальных препятствий, преодоление горизонтальных препятствий;</li> <li>- применять способы спусков, поворотов торможений в прогулках на лыжах;</li> <li>- изучить преимущества способов спусков в зависимости от рельефа, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря;</li> <li>- составить комплекс общеразвивающих упражнений;</li> </ul>	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности</b>			<b>20</b>	
Тема 1.1. Задачи и содержание предмета	Содержание учебного материала		10	
	1	Введение. Задачи и содержание предмета «Физическая культура»	10	1
	2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>46</b>	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции. Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки. Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения в усложненных условиях. Беговые упражнения в облегченных условиях		2
	2	Техника бега на короткие дистанции. Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание. Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. Тактическое построение бега.		2
	3	Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега на средние дистанции. Особенности эстафетного бега в манежах. Способы держания эстафетной палочки. Способы передачи эстафетной палочки.		2
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала		13	
	1	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». Техника выполнения толчка. Имитация постановки ноги при отталкивании. Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.)		2
	2	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».		2

		Техника выполнения толчка. Имитация постановки ноги при отталкивании. Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.)		
	3	Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Техника выполнения перехода через планку в сочетании с приземлением. Акробатические прыжки на матах, кувырки вперед, назад, перекаты в сторону. Прыжки через планку с полным разбегом с акцентом на выполнение отдельных фаз.		2
Тема 2.3. Метания	Содержание учебного материала		17	
	1	Техника метания малого мяча. Сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные в метании гранаты, копья. Ознакомить с методикой обучения техники метания малого мяча. Обучить метаниям по характерным фазам: - держания снаряда; - разбег (предварительная часть разбега; заключительная часть разбега; ритм разбега); - финальное усилие.		2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>60</b>	
Тема 3.1. Техника игры	Содержание учебного материала		20	
	1	Техника стоек и перемещений по площадке. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передача сверху, сверху в нападении, сверху в падении, сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		2
	2	Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.		2
	3	Техника атакующего удара. Прямой атакующий удар. Удар с переводом и поворотом туловища. Удар с переводом без поворота туловища. Боковой атакующий удар. Атакующий удар с задней линии.		2
	4	Техника приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу в падении, снизу в прыжке, снизу в опорном положении.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещения различными способами, остановка в стойке для приема мяча после передвижения, передача двумя руками и перемещение; передачи на собой на месте, изменять высоту передачи, передачи в парах, передача партнеру который передвигается; подача мяча на точность, чередование способов подач, подача после интенсивных упражнений; нападающий удар на точность, нападение при противодействии блокирующих		20	

Тема 3.2 . Тактика игры	Содержание учебного материала		20	
	1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Действия при передачах. Действия при подачах. Действия при нападающих ударах.		2
	2	Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии.		2
	3	Групповые действия в защите. Система игры углом вперед. Система игры углом назад.		2
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>140</b>		
Тема 4.1. Способы классических ходов	Содержание учебного материала		60	
	1	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.		2
	4	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития координации, выносливости, быстроты, скорости. Изучить дополнительные средства для улучшения скольжения (мази, парафины, особенности температуры и влажности воздуха и снега).		40	
Тема 4.2 Способы подъёмов	Содержание учебного материала		40	
	1	Техника подъёма «Ёлочкой». «Полуёлочкой». «Лесенкой».		2
Тема 4.3. Способы спусков	Содержание учебного материала		30	
	1	Техника спуска в высокой стойке.		2
	2	Техника спуска в средней (основной) стойке.		2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>18</b>		
Тема 5.1. Перемещения по площадке, остановки и повороты.	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника передвижений в стойке баскетболиста. Бег. Рывок. Прыжок толчком двумя ногами. Прыжок с разбега. Прыжок толчком одной.		2
	2	Техника прыжков толчком двух ног и одной ногой.		2
	3	Техника поворотов вперед и назад.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить влияние скорости передвижения на технику выполнения остановок, прыжков. Классифицировать способы перемещений остановок и поворотов для различных игровых ситуаций.			
Тема 5.2. Технические приемы игры в баскетбол	Содержание учебного материала		6	
	1	Техника ловли мяча. Техника передач мяча.	6	2
	2	Техника ведения мяча. Техника бросков в корзину		2
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>34</b>		
Тема 6.1. Основные средства гимнастики	Содержание учебного материала			
	1	Техника строевых упражнений. Строевые приемы. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания.	17	2
	2	Техника общеразвивающих упражнений. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для ног		2

		и тазового пояса. Упражнения для туловища.		
	3	Техника опорных прыжков. Приземление. Разбег. Наскок на мостик. Толчок руками.	17	2
	4	Техника акробатических упражнений. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону. Кувырок в полушпагат. Длинный кувырок. Кувырок прыжком. Переворот в сторону. Переворот с поворотом. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Стойка на руках махом одной и толчком другой.		2
		Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для развития основных физических качеств.		
<b>Всего:</b>			<b>340</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные), маты гимнастический, гимнастические палки, обручи, скакалки, конь гимнастический, мостик гимнастический, стартовые колодки, стойки и планка для прыжков в высоту, эстафетные палочки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94698>
3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **Дополнительная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].



— URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 17.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### Интернет ресурсы:

1. [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
2. [www.scoolpress.ru](http://www.scoolpress.ru)

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия выполнение индивидуальных и групповых заданий;
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	фронтальный опрос
основы здорового образа жизни;	практические занятия