

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.02.2025 15:26:56
Уникальный программный ключ:
72a7c122-51ad439ebc42366ed030bf219f69e



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



**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ (филиал)**

**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 «Земельно-имущественные отношения».

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.	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3.	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.
--------	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 118 часов;

СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>236</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>118</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> - занятия в секциях по видам спорта; - в группах общей физической подготовки; - самостоятельная работа в форме анализа результатов выступления на соревнованиях; - сравнительные данные начального и конечного тестирования, развития физических данных; - развивать скоростную выносливость, быстроту, силу ног; - преодоление вертикальных препятствий, преодоление горизонтальных препятствий; - применять способы спусков, поворотов торможений в прогулках на лыжах; - изучить преимущества способов спусков в зависимости от рельефа, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря; - составить комплекс общеразвивающих упражнений; 	
Итоговая аттестация в форме зачета	

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
Раздел 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности			20	
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
Раздел 2. Легкая атлетика			54	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала		14	
	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		9	
	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.)	9	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		11	
	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.	11	2
Раздел 3. Волейбол			30	
Тема 3.1. Техника игры	Содержание учебного материала		10	
	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			

Тема 3.2 . Тактика игры	Содержание учебного материала		10	
	1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Действия при передачах. Действия при подачах. Действия при нападающих ударах.	10	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
Раздел 4. Лыжная подготовка			100	
Тема 4.1. Способы классических ходов	Содержание учебного материала		40	
	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).			
Тема 4.2 Способы подъёмов	Содержание учебного материала		30	
	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
Раздел 5. Баскетбол			8	
Тема 5.1. Перемещения по площадке, остановки и повороты.	Содержание учебного материала		6	
	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		2	
	1	Техника ловли мяча. Техника передач мяча.	2	2
	2	Техника ведения мяча. Техника бросков в корзину		2
Раздел 6. Гимнастика			26	
Тема 6.1. Основные средства гимнастики	Содержание учебного материала			
	1	Техника строевых упражнений. Строевые приемы. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания.	13	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.	13	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.		
Всего:			236	

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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 14.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532> (дата обращения: 30.08.2019).

Интернет ресурсы:

1. www.teoriya.ru
2. www.scoolpress.ru

4. 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
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия выполнение индивидуальных и групповых заданий;
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	фронтальный опрос
основы здорового образа жизни;	практические занятия