

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.02.2025 15:04:59  
Уникальный программный ключ:  
72a47dccbea51ad4...d030bf219f69a



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

**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ  
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (филиал)**



**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессионально образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

**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:**

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 126 часов;

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	252
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	126
В том числе:	
практические занятия	126
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме недифференцированного зачета, семестр 3-5 <b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета, семестр 6	

## 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
1	2		3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>48</b>
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала		21
	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	10
	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.	
	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.	
	Самостоятельная работа обучающихся: развивать скоростную выносливость, быстроту, силу, ловкость.		11
Тема 1.2. Прыжки	Содержание учебного материала		19
	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	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». 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.	
	Самостоятельная работа обучающихся: преодоление вертикальных препятствий, преодоление горизонтальных препятствий, развитие силы ног.		10
Тема 1.3. Метания	Содержание учебного материала		8
	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.	3
	Самостоятельная работа обучающихся: развивать скоростную выносливость, быстроту, силу, ловкость		5
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>54</b>
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		40

Техника игры	1	Техника стоек и перемещений по площадке. Прыжки. Падения. Двойной шаг, скачок. Шаги, бег. Стойки.	24
	2	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передача сверху, сверху в нападении, сверху в падении, сверху в прыжке, сверху в опорном положении.	
	3	Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.	
	4	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.	
	5	Техника приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу в падении, снизу в прыжке, снизу в опорном положении.	
	6	Техника блокирования. Задерживание мячей. Блокирование стоя на подставке. Блокирование стоя у сетки в исходном положении. Групповое блокирование.	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники игры в волейбол		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		14
Тактика игры	1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Действия при передачах. Действия при подачах. Действия при нападающих ударах.	8
	2	Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков задней линии. Взаимодействие игроков передней линии.	
	3	Групповые действия в защите. Система игры углом вперед. Система игры углом назад.	
	Самостоятельная работа обучающихся: индивидуальные тактические построения, командные тактические построения, групповые тактические построения.		6
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>82</b>
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		16
Способы классических ходов	1	Техника попеременного двухшажного хода. Анализ техники попеременных ходов. Попеременный толчок палками. Работа ног в цикле попеременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.	8
	2	Техника попеременного четырехшажного хода. Попеременный толчок палками. Работа ног в цикле попеременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.	
	3	Техника одновременного одношажного хода. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.	
	4	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.	
	5	Техника одновременного двухшажного хода. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.	
	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).		8
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		16
Способы коньковых ходов	1	Техника конькового хода без отталкивания руками.	8
	2	Техника одновременного полуконькового хода. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода. Способы перехода с хода на ход.	
	3	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода. Способы перехода с хода на ход.	

	4	Техника одновременного одношажного конькового хода. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода. Способы перехода с хода на ход.	
		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).	8
Тема 3.3. Способы подъёмов	Содержание учебного материала		16
	1	Техника подъёма попеременным двухшажным ходом.	8
	2	Техника подъёма «Ёлочкой».	
	3	Техника подъёма «Полуёлочкой».	
	4	Техника подъёма «Лесенкой».	
	5	Техника подъёма коньковыми ходами.	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучить особенности применения способов подъёмов в зависимости от крутизны склона, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря.	8
Тема 3.4. Способы спусков	Содержание учебного материала		16
	1	Техника спуска в высокой стойке.	8
	2	Техника спуска в средней (основной) стойке.	
	3	Техника спуска в низкой стойке.	
		Самостоятельная работа обучающихся: применять способы спусков в прогулках на лыжах, изучить преимущества способов спусков в зависимости от рельефа, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря.	8
Тема 3.5. Способы торможений	Содержание учебного материала		18
	1	Техника торможения упором.	8
	2	Техника торможения плугом.	
	3	Техника торможения соскальзыванием.	
	4	Техника торможения падением.	
		Самостоятельная работа обучающихся: имитировать движения без лыж и палок, применять способы торможений в прогулках на лыжах, применять способы торможений в катании на коньках.	10
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>46</b>
Тема 4.1. Перемещения по площадке, остановки и повороты.	Содержание учебного материала		17
	1	Техника передвижений в стойке баскетболиста. Бег. Рывок. Прыжок толчком двумя ногами. Прыжок с разбега. Прыжок толчком одной.	5
	2	Техника остановок прыжком и двумя шагами.	
	3	Техника прыжков толчком двух ног и одной ногой.	
	4	Техника поворотов вперед и назад.	
		Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники игры в баскетбол	12
Тема 4.2. Технические приемы игры в баскетбол	Содержание учебного материала		29
	1	Техника ловли мяча. Ловля мяча двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	11
	2	Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.	
3	Техника ведения мяча. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока, со		

		сменой рук без зрительного контроля, обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	
	4	Техника бросков в корзину. Броски в кольцо двумя руками от груди и одной от плеча с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении после двух шагов, штрафной бросок двумя и одной рукой от плеча, броски с места со средней дистанции, броски с шести метровой линии.	
		Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития выносливости, координации, быстроты, ловкости, силы.	18
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>22</b>
Тема 5.1. Основные средства гимнастики		Содержание учебного материала	22
	1	Техника строевых упражнений. Строевые приемы. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания.	16
	2	Техника общеразвивающих упражнений. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища.	
	3	Техника опорных прыжков. Приземление. Разбег. Наскок на мостик. Толчок руками.	
	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.	
		Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для развития основных физических качеств.	6
		<b>Всего:</b>	<b>252</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале; открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

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

#### 3.1. Информационное обеспечение обучения.

##### Перечень учебных изданий, периодических изданий, Интернет-ресурсов

##### Основные источники:

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

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> (13.12.2018).

3. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>. — Загл. с экрана.

4. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М. : Академия, 2018. — 320 с.

##### Периодические издания:

- Физическая культура в школе

##### Интернет ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)



5. [www.scoolpress.ru](http://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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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