

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**

**Правовой колледж Юридического института**



Рабочая программа учебной дисциплины,  
как компонент образовательной программы среднего  
профессионального образования - программы  
по специальности

Право и организация социального обеспечения,  
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)  
Новиковой И.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности - 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Рабочая программа  
учебной дисциплины в виде электронного документа  
выгружена из единой корпоративной информационной  
системы управления университетом и соответствует  
оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 11482 Дата: 30.06.2021  
Подписал: директор колледжа Новикова Ирина  
Викторовна

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Протокол от «28» июня 2021 г. №  
7/1  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Т.Б. Ульянова

Разработана в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
40.02.01 «Право и организация  
социального обеспечения».

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_

«»

УТВЕРЖДЕНО

Председатель учебно-методической  
комиссии

\_\_\_\_\_ М.Ю. Филиппова

«»

**Составитель:**

Бабина Вера Сергеевна – преподаватель Правового колледжа Юридического  
института

**Рецензенты:**

1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА ОГСЭ.04 Физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО и разработана в соответствии ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к циклу ОГСЭ программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

- 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 и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.;
- ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины**

Обучение по дисциплине цикла ОГСЭ.04 "Физическая культура" предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

#### **1.5. Использование часов вариативной части ППСЗ**

Часы вариативной части не используются.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
Лекция	8
Практическое занятие	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
Самостоятельная работа	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины цикла ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		<b>8</b>		
Тема 1.1 Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала:	2		
	физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; профессионально-прикладная физическая подготовка	2		
Тема 1.2 Основы физической и	Содержание учебного материала:	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями				
	общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание.	2		
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала:	2		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2		
Тема 1.4 Физическая культура в общекультурной и	Содержание учебного материала:	2		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
профессиональной подготовке студентов СПО				
	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>32</b>		
Тема 2.1 Основы знаний. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	0		
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2		
Тема 2.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и	Содержание учебного материала:	0		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
челночный бег				
	Содержание практических занятий Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4		
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	4		
Тема 2.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4?100 м, 4?400 м.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4		
Тема 2.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	6		
Тема 2.5 Техника	Содержание учебного материала:	0		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
выполнения прыжков в длину с места.				
	Содержание практических занятий Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	4		
Тема 2.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Техника выполнения тройного прыжка.	2		
2.7 Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»-сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:	2		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>74</b>		
Тема 3.1 Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 3.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	4		
Тема 3.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		
Тема 3.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1		
Тема 3.5 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание учебного материала:	0		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		
Тема 3.6 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	1		
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.	4		
Тема 3.7 Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1		
Тема 3.8 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2		
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.	4		
Тема 3.9 Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала:	0		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
и блокирования.				
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	1		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.	22		
Тема 3.10 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2		
Тема 3.11 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2		
Тема 3.12 Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.			
Тема 3.13 Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4		
Тема 3.14 Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2		
Тема 3.15 Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	1		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Практическое занятие 3.16 Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	4		
3.17 Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:	2		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>44</b>		
Тема 4.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	4		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 4.2 Одновременные лыжные ходы	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	4		
Тема 4.3 Коньковый ход	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		
	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	1		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	4		
Тема 4.4 Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	6		
Тема 4.5 Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	1		
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.	4		
Тема 4.6 Способы торможений	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	1		
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.	4		
Тема 4.7 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 2 км.	2		
4.8 Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача	Содержание учебного материала:	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
контрольных нормативов.				
<b>Раздел 5 Мини-футбол</b>		<b>34</b>		
Тема 5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2		
Тема 5.2 Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	4		
Тема 5.3 Выполнение упражнений с остановкой мяча	Содержание учебного материала:	0		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
ногой, грудью.				
	Содержание практических занятий Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2		
Тема 5.4 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание учебного материала:	0		
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	1		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	4		
Тема 5.5 Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2		
	Самостоятельная работа Передача мяча в игре	4		
Тема 5.6 Ведение мяча.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	«квадрат».			
Тема 5.7 Техника игры вратаря.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	1		
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.	4		
Тема 5.8 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий	1		
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	4		
5.9 Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	2		
<b>Раздел 6 Гимнастика</b>		<b>32</b>		
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала:	0		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Строевые упражнения				
	Содержание практических занятий Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8		
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8		
Тема 6.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	кувырков вперед и назад.			
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2		
	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2		
Тема 6.4 Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала:	2		
<b>Раздел 7 Контрольные нормативы</b>		<b>12</b>		
Тема 7.1 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала:	0		
	Содержание практических занятий ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2		
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2		
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2		
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Бег 100 метров	4		
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>		



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

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

Учебная дисциплина реализуется в: спортивном зале (комплексе), кабинете для проведения занятий лекционного типа

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную - способность не менее 50 чел в час;

- место для занятий настольным теннисом;

- тренажерный зал;

- спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, турник навесной на гимнастическую стенку, металлический; гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, вратарская форма, гимнастическое бревно напольное, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические маты, ворота мини-футбольные, гимнастическая стенка.

- Персональный компьютер Intel core I3;4Гб ОЗУ; HDD 500Гб; Видео Nvidia GTS450 2шт.

- монитор Samsung E2320

- монитор Samsung S23b300

- телевизор Samsung UE55d6100

- принтер Canon LBP3000

- комплект мебели для обучающихся.

#### **Технические средства обучения:**

Информационное обеспечение обучения.

Используется:

- полный комплект лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Windows 7, 8.1, 10; Microsoft Word 2010; Microsoft Excel 2010;

Microsoft PowerPoint 2010; Microsoft Access 2010; Mozillafirefox;

- имеется доступ в интернет, подключен WiFi;

- установлена справочная правовая система Консультант-плюс.

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

##### **Основные источники:**

№ п/п	Библиографическое описание
1	1. Держинская Л.Б, Прохорова И.В. Современные оздоровительные двигательные системы для лиц молодежного возраста // Учебно-методическое пособие /

№ п/п	Библиографическое описание
	Волгоград, 2020
2	Дзержинская Л.Б. Методика физической подготовки подростков в военно-патриотических клубах летной направленности // Теория и практика физической культуры. 2020
3	3. Никифорова О.Н. Волейбол как дисциплина по выбору для студентов вузов: учебно-методическое пособие / О.Н. Никифорова, И.В. Яковлев, В.В. Селезнев, В.И. Аржаных. -М.: Издательско-торговый Дом «Перспектива», 2020
4	4. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: учебно-методическое пособие С.Г. Александров Д.В. Белинский. 2-е изд., перераб. И дополненное. -Краснодар, 2018
5	5. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. – Челябинск: ДЦНТИ 2018
6	6. Постол, О.Л. Китайская лечебная гимнастика Бадуаньцин в комплексной методике оздоровления студенток транспортных вузов /О.Л. Постол // Ученые записи университета им. П.Л. Лесгафта. -2020

### Дополнительные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020
2	2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019
3	3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019

### Интернет-ресурсы

Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал

1. <http://www.afkonline.ru/>

Здоровье и образование

1. <http://www.valeo.edu.ru>

Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета

1. <http://elib.mosgu.ru/>

Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал

1. <http://lfksport.ru/>

Научный портал Теория.Ру

1. <http://www.teoriya.ru>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

1. <http://www.minstm.gov.ru>

Официальный сайт Паралимпийского комитета России

1. <https://paralymp.ru/>

Официальный сайт Олимпийского комитета России

1. <http://www.olympic.ru>

Российская спортивная энциклопедия

1. <http://www.libsport.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

1. <http://lib.sportedu.ru/>

### **3.3. Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: Zoom, MS TEAMS

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине цикла ОГСЭ.04 "Физическая культура".