

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.10 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:

Начальник СК РУТ (МИИТ) профессор Сибгатулина Ф.Р.

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.10 Физическая культура**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.10

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.10 "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

Вид учебной работы	Объем часов
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.10 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
Раздел 1 Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		8		
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		
Раздел 2 Легкая атлетика		32		
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		
Раздел 3 Спортивные игры		74		
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		
Раздел 4 Лыжная подготовка		44		
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.				
Раздел 5 Мини-футбол		34		
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		
Раздел 6 Гимнастика		32		
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		
Раздел 7 Контрольные нормативы		12		
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		
	Всего:	236		

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.10 "Физическая культура".