

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.08.2025 21:01:25
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c18979e67

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный
технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала МГТУ
в поселке Яблоновском

Р.И. Екутеш

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника юрист

Форма обучения заочная (на базе среднего общего образования)

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Составитель рабочей программы:

преподаватель



(подпись)

А.И. Ахиджак
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной
(цикловой) комиссии

«25» августа 2021 г.



(подпись)

Р.Н. Панеш
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Методист политехнического колледжа
филиала МГТУ в поселке Яблоновском
«25» августа 2021 г.



(подпись)

А.А. Алескерова
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17 17
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является составной частью основной профессиональной образовательной программы филиала МГТУ в поселке Яблоновском в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической

культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У9-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У10-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У11-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих 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 и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.5. Количество часов на освоение программы:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося – 244 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 122 часа,
- самостоятельная работа - 122 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (всего)	Семестры	
		1	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	244	122	122
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	20	10	10
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	224	112	112
Формой промежуточной аттестации является		Зач.	Зач.
Общая трудоемкость	244	122	122

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	Самостоятельная работа обучающихся
		Раздел 1. Легкая атлетика	56		6		50
1.	СР1	Обучение технике низкого старта.	4	-			4
2.	СР2	Бег на короткие дистанции	4	-			4
3.	СР3	Обучение технике высокого старта	4	-			4
4.	СР4	Бег на средние дистанции	4	-			4
5.	СР5	Бег на выносливость	4	-			4
6.	СР6	Бег на длинные дистанции.	4	-			4
7.	СР7	Эстафетный бег.	4	-			4
8.	СР8	Техника прыжка в длину.	4	-			4
9.	СР9	Комплекс упражнений на выносливость.	4	-			4
10.	СР10	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	-			4
11.	СР11	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-			4
12.	СР12	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	4	-	2		2
13.	СР13	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	--	2		2
14.	СР14	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	-	2		2
		Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	42		2		40
15.	СР15	Комплекс строевых упражнений.	4	-			4
16.	СР16	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	4	-			4

17.	CP17	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	4	-			4
18.	CP18	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	4	-			4
19.	CP19	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4				4
20.	CP20	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	-			4
21.	CP21	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	-			4
22.	CP22	Развитие силовой выносливости.	4	-			4
23.	CP23	Комплекс силовых упражнений.	4	-			4
24.	CP24	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	4	-			4
25.	CP25	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	-	2		-
Раздел 2. Спортивные игры					-		-
Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры			56	-	4		52
26.	CP26	Брейн-ринг на тему: «История возникновения и развития Олимпийских игр»	4	-	-		4
27.	CP27	Исходное положение (стойки), перемещения. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	4	-	2		2
ИТОГО: I СЕМЕСТР			122		10		112
28.	CP28	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	4	-			4
29.	CP29	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	4	-			4
30.	CP30	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-			4
31.	CP31	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	4	-			4
32.	CP32	Передача, подача, нападающий удар,	4	-			4
33.	CP33	Прием мяча снизу двумя руками,	4	-			4
34.	CP34	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	4	-			4
35.	CP35	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	-			4
36.	CP36	Блокирование.	4	-			4
37.	CP37	Тактика нападения, тактика защиты.	4	-			4
38.	CP38	Пляжный волейбол 2x2	4	-	2		2

39.	CP39	Двусторонняя игра по правилам	4	-	2		2
	Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры		56	-	4		52
40.	CP40	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	4	-			4
41.	CP41	Сведения, передвижения по площадке.	4	-			4
42.	CP42	Стрит-бол 3х3 человек.	4	-			4
43.	CP43	Ловля и передача мяча,.	4	-			4
44.	CP44	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	-			4
45.	CP45	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	-			4
46.	CP46	Прием техники защиты - перехват	4	-			4
47.	CP47	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	-			4
48.	CP48	Тактика нападения. Тактика защиты	4	-			4
49.	CP49	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	4	-			4
50.	CP50	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	-			4
51.	CP51	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	-			4
52.	CP52	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	-	2		2
53.	CP53	Игра по правилам. Круглый стол на тему: «Правила игры в мини-футбол, утвержденные фифа».	4	-	2		2
	Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры		34	-	2		32
54.	CP54	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	4	-			4
55.	CP55	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	6	-			6
56.	CP56	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	4	-			4
57.	CP57	Ввод мяча – вбрасывание.	4	-			4
58.	CP58	Жонглирование и финты.	4	-			4
59.	CP59	Выполнение комплекса на развитие скоростных и силовых качеств.	4	-			4
60.	CP60	Двусторонняя игра в мини футбол.	4	-	2		2
61.	CP61	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных	4	-			4

		способностей.				
		Итого за 2 семестр	122		10	112

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Легкая атлетика.		ОК2, ОК3, ОК 6, ОК10
	самостоятельная работа	52	
	1. Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Бег на короткие дистанции	4	
	3. Обучение технике высокого старта	4	
	4. Бег на средние дистанции	4	
	5. Бег на выносливость	4	
	6. Бег на длинные дистанции.	4	
	7. Эстафетный бег.	4	
	8. Техника прыжка в длину.	4	
9. Комплекс упражнений на выносливость.	4		

	10. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	
	11. Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	
	12. Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	4	
	13. Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	2	
	14. Контрольно – зачетные нормативы кросс (1500м)	2	
	<p>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ обучающихся</p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»</p> <p>Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	4	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			
	Содержание учебного материала: Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		ОК2, ОК3, ОК 6, ОК10
	самостоятельная работа	42	
	15. Комплекс строевых упражнений.	4	

	16. Комплекс гимнастических упражнений на матах.	4	
	17. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	4	
	18. Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	4	
	19. Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4	
	20. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	
	21. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	22. Развитие силовой выносливости.	4	
	23. Комплекс силовых упражнений.	4	
	24. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	4	
	25. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники проведения гимнастики с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплекс гимнастических упражнений на матах», «Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.», «Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»	2	
Раздел 2. Спортивные игры.			
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК2, ОК3, ОК 6, ОК10
	самостоятельная работа	52	
	26. Исходное положение (стойки), перемещения,	4	
	27. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	4	

	28. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	4	
	29. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	4	
	30. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	
	31. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	4	
	32. Передача, подача, нападающий удар,	4	
	33. Прием мяча снизу двумя руками,	4	
	34. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	4	
	35. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	
	36. Блокирование.	4	
	37. Тактика нападения, тактика защиты.	4	
	38. Пляжный волейбол 2х2	4	
	39. Двусторонняя игра по правилам	4	
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	4	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материала: Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		ОК2, ОК3, ОК 6, ОК10
	САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	52	
	40. Сведения, передвижения по площадке.	4	

	41.Стрит-бол 3х3 человек.	4	
	42.Ловля и передача мяча.	4	
	43.Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	
	44.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	4	
	45.Прием техники защиты – перехват.	4	
	46.Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	
	47.Тактика нападения. Тактика защиты.	4	
	48.Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	4	
	49.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	
	50.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	
	51.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	
	52.Игра по правилам.	4	
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ обучающихся: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4	
Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	Содержание учебного материал: Техника игры мини-футбол.		
	Самостоятельная работа	32	
	53.Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Круглый стол на тему: «Правила игры в мини-футбол, утвержденные фифа».	4	ОК2,ОК3, ОК 6, ОК10
	54.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	4	

	55.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	4	
	56.Ввод мяча – вбрасывание.	4	
	57.Жонглирование и финты.	4	
	58.Выполнение комплекса на развитие скоростных и силовых качеств.	4	
	59.Двусторонняя игра в мини футбол.	4	
	60.Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	4	
	<p>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	2	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Ноябрь, 2021 г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Брейн-ринг на тему: «История возникновения и развития Олимпийских игр»	Индивидуально-групповая	А.Ю. Жаде	Сформированность ОК 3, ОК 6
Апрель, 2022 г. Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Круглый стол на тему: «Правила игры в мини-футбол, утвержденные фифа»	Индивидуально-групповая	А.Ю. Жаде	Сформированность ОК 3, ОК 6

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, тренажерный зал, раздевалки.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 24 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастические снаряды;
- мячи для метаний;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;
- мини-футбольные мячи;
- мини-футбольные ворота;
- сетка для ворот;
- нагрудные номера.

4.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;
- рулетка металлическая

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

Дополнительная литература

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

4. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

5. Методические указания по выполнению практических работ учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура [Электронный ресурс] / [составитель А.И. Ахиджак]. - Яблоневский :Б.и., 2020. - 86 с. Режим доступа:

<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100054287&time=1615966957>

Интернет-ресурсы

1. Спортzone территория спорта. -Режим доступа:

<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport>

2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа:

<https://minsport.gov.ru/>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

5. Российское образование: федеральный портал. - Режим доступа: www.edu.ru

4.4. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий,
32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	теория с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся,
33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п..
	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	

уметь:	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;	
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		
У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		
У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;		
У9-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
У10-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
У11-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		

6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе
за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ 04 Физическая культура

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____
(подпись) А.И.Ахиджак
И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии
естественнонаучных и технических дисциплин

« _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____
(подпись)

Р.Н. Панеш
И.О. Фамилия