

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация
«Калининградский колледж управления»

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

В целях актуализации образовательной программы с учетом появления новых учебников, учебных пособий и других учебно-методических материалов в рабочую программу внесены следующие изменения (дополнения):

1. п. 5.2 Лицензионное программное обеспечение – проведена актуализация лицензионного программного обеспечения.

2. п. 8. Дополнительные ресурсы информационно телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины - внесен ресурс: [http:// bmsi.ru](http://bmsi.ru) – библиотека международной спортивной информации; Подвижные игры. Режим доступа: <http://www.razumniki.ru>

Разработчик: АН ПОО ККУ

«13» апреля 2024 г.

(дата)

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и утверждены на заседании учебно-методического совета, протокол № 66 от 18.04.2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП



Жуйкова И.Г.

Начальник отдела ОКО



Перелева А.М.

29 мая 2024 г.



**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено
Учебно-методическим советом Колледжа
протокол заседания
№ 66 от 18 апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ОГСЭ.04)**

По специальности	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Квалификация	Юрист
Форма обучения	Очная

Рабочий учебный план по
специальности утвержден
директором 14 апреля 2023 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура/ адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 508.

Составитель Гриненко С.Б.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 66 от 18.04.2024 г.

Регистрационный номер _____

Содержание		Стр.
1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4.	Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5.	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	13
6.	Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины	13
7.	Основная и дополнительная учебная литература, и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	14
8.	Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	14
9.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	15
10.	Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	16

1. Цели освоения дисциплины

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» (далее Физическая культура) является программой базового уровня ОГСЭ. 04 «Физическая культура», является частью ОПОП по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по направлению подготовки 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508) с учетом потребностей работодателей, развития науки, технологий в рамках, установленных настоящим федеральным государственным образовательным стандартом.

Целью физической подготовки обучающихся является формирование здоровых, физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение профессиональных задач.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», ФГОС СПО и учебным планом по специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина изучается на первом – втором курсах в первом – четвертом семестрах.

Данная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Базовые понятия, используемые в дисциплине

Основными задачами учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

- воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как к важному элементу здорового образа жизни и профессионального совершенствования;

- укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, поддержание их высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- формирование профессионально важных физических качеств, необходимых интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств личности.

Основой изучения дисциплины является ориентирование обучающихся на их будущую профессиональную деятельность, направленную на реализацию правовых норм в социальной сфере.

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Физическая культура» являются знания и умения, осуществляющие формирование компетенций.

Таблица 1 – Перечень результатов обучения, формируемых в ходе изучения дисциплины

Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
код	Содержание компетенций	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
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.	

4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4.1. Объем дисциплины

Таблица 2 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего часов
Объем образовательной нагрузки	244
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	122
1. По видам учебных занятий:	
Теоретическое обучение	10
Практические занятия	112
Консультации	6
2. Промежуточная аттестация обучающегося – экзамен	4
Самостоятельная работа обучающихся:	112

4.2. Структура дисциплины

Таблица 3 – Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Вид контроля
					Лекции	Семинары, групповые практические занятия	Самостоятельная работа студентов	
1 семестр								
1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	1		8	2	-	6	Устный опрос
1.2.	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	1		12	-	6	6	Выполнение нормативов
1.3.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	1		12	-	6	6	Выполнение нормативов
1.4.	Спортивные игры	1		12	-	6	6	Выполнение нормативов
1.5.	Общая физическая подготовка	1		14	2	6	6	Выполнение нормативов
Всего за семестр				58	4	24	30	
2 семестр								
2.1.	Основы здорового образа жизни	2		8	2	-	6	Устный опрос
2.2.	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	2		14	-	8	6	Выполнение нормативов
2.3.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		14	-	8	6	Выполнение нормативов
2.4.	Спортивные игры	2		14	-	8	6	Выполнение нормативов
2.5.	Общая физическая подготовка	2		14	-	8	6	Выполнение нормативов
Всего за семестр				64	2	32	30	
3 семестр								
3.1.	Основы здорового образа жизни	3		8	2	-	6	Устный опрос
3.2.	Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка	3		14	-	8	6	Выполнение нормативов
3.3.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	3		14	-	8	6	Выполнение нормативов
3.4.	Спортивные игры	3		14	-	8	6	Выполнение нормативов
3.5.	Общая физическая подготовка	3		14	-	8	6	Выполнение нормативов
Всего за семестр				64	2	32	30	
4 семестр								
4.1.	Основы здорового образа жизни	4		8	2	-	6	Устный опрос
4.2.	Прикладная гимнастика и	4		14	-	8	6	Выполнение нормативов

	атлетическая подготовка							
4.3.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		12	-	8	4	Выполнение нормативов
4.4.	Общая физическая подготовка	4		14	-	8	6	Выполнение нормативов
Всего за семестр				48	2	24	22	
Консультация				6				
Экзамен				4				Промежуточная аттестация
Всего				244	10	112	112	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 4 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины, темы	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий: по дидактическим задачам/ по способу изложения учебного материала	Оценочное средство	Формируемый результат
1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.	2	Вступительная лекция, тематическая лекция / Лекция-информация, лекция – визуализация	устный опрос	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2	Тема 1.5. Общая физическая подготовка	Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями.	2	Тематическая лекция / лекция – визуализация	устный опрос	знать: - основы здорового образа жизни;
3	Тема 2.1. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	Тематическая лекция / лекция – визуализация	устный опрос	знать: - основы здорового образа жизни;
4	Тема 3.1. Основы здорового	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и	2	Тематическая лекция /	устный опрос	знать: - основы

	образа жизни	его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		лекция – визуализация		здорового образа жизни;
5	Тема 4.1. Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	Тематическая лекция / лекция – визуализация	устный опрос	знать: - основы здорового образа жизни;
Всего			10			

4.3.2. Занятия семинарского типа (практические занятия)

Таблица 5 – Содержание практического (семинарского) курса

№ п/п	Темы практических занятий.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство	Формируемый результат
1	<p><i>Тема. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - упражнения на тренажерах; <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание на низкой перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине; 	30	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

	<p>- прогибания туловища назад; - упражнения на тренажерах. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучающихся. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>				
2	<p><i>Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение</i> На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>для юношей:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 5 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества; <i>для девушек:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 3 км – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучающихся. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>	30	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>
3	<p><i>Тема. Спортивные игры</i> На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>Волейбол</i> Знания основных правил игры в волейбол, изучение и</p>	22	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</p>

	<p>совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.</p> <p><i>Баскетбол</i> Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.</p> <p><i>Бадминтон</i> Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры.</p> <p><i>Настольный теннис</i> Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.</p> <p><i>Мини-футбол</i> Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p>				<p>достижения жизненных и профессиональных целей;</p>
4	<p><i>Тема. Общая физическая подготовка.</i> На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются: - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации; - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями;</p>	30	Практическое занятие	Выполнение задания	<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>

	- структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.				
Всего		112			

4.3.3. Лабораторные работы

Не предусматриваются

4.3.4. Самостоятельная работа

№ п/п	Вид, название и краткая характеристика содержания задания	Кол-во часов	Форма отчетности и контроля
1	<i>Тема. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся</i> Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре для обучающихся всех курсов обучения. Ознакомление с учебной программой по физической культуре в колледже.	6	Сдача нормативов. Оценка
2	<i>Тема. Основы здорового образа жизни</i> Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по выявлению различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» и сделать краткий заключительный обзор.	18	Сдача нормативов. Оценка
3	<i>Тема. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	24	Сдача нормативов. Оценка
4	<i>Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	22	Сдача нормативов. Оценка
5	<i>Тема. Спортивные игры</i> Законспектировать основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол и т.д.).	18	Сдача нормативов. Оценка
6	<i>Тема. Общая физическая подготовка.</i> Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.	24	Сдача нормативов. Оценка
Итого:		112	

5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

5.1. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

- 1) Интерактивные технологии: Лекция «обратной связи» (лекция – дискуссия)
- 2) Информационно-коммуникационные образовательные технологии: Лекция-визуализация
- 3) Инновационные методы, которые предполагают применение информационных образовательных технологий, а также учебно-методических материалов, соответствующих современному мировому уровню, в процессе преподавания дисциплины:
 - использование медиаресурсов, энциклопедий, электронных библиотек и Интернет;
 - решение юридических, экономических (других) задач с применением справочных систем «Гарант», «Консультант +»;
 - консультирование студентов с использованием электронной почты;
 - использование программно-педагогических тестовых заданий для проверки знаний обучающихся.

5.2. Лицензионное программное обеспечение:

В образовательном процессе при изучении дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. Лицензии Microsoft Open License (Value) Academic.

Включают продукты Microsoft Office и Microsoft Windows для компьютерных лабораторий и сотрудников института:

- программный продукт Office Home and Business 2016 - 2шт (товарная накладная TN000011138 от 01.10.19);
- электронная лицензия 02558535ZZE2106 дата выдачи первоначальной лицензии 21.06.2019 (товарная накладная TN000006340 от 03.07.19);
- 93074333ZZE1602 дата выдачи первоначальной лицензии 21.05.2015;
- 69578000ZZE1401 дата выдачи первоначальной лицензии 19.01.2012;
- 69578000ZZE1401 дата выдачи первоначальной лицензии 30.11.2009;
- 66190326ZZE1111 дата выдачи первоначальной лицензии 30.11.2009;
- 62445636ZZE0907 дата выдачи первоначальной лицензии 12.07.2007;
- 61552755ZZE0812 дата выдачи первоначальной лицензии 27.12.2006;
- 60804292ZZE0807 дата выдачи первоначальной лицензии 06.07.2006.

2. Лицензионное соглашение 9334508 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях:

- Управление производственным предприятием;
- Управление торговлей;
- Зарплата и Управление Персоналом;
- Бухгалтерия.

3. Сублицензионный договор №016/220823/006 от 22.08.2023. Неисключительные права на использование программных продуктов «1С: Комплект поддержки» 1С: КП базовый 12 мес. (основной продукт «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях» рег. номер 9334508).

4. Договор №ИП20-92 от 01.03.2020 об информационной поддержке и обеспечения доступа к информационным ресурсам Сети Консультант Плюс в объеме комплекта Систем Справочно Правовой Системы Консультант Плюс (число ОД 50).

5. Лицензия 1C1C-230403-093614-106-2310 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 50-99 Node 1 year Educational Renewal License (80 Users до 10.04.2024).

6. Лицензия №54736 на право использования программного продукта «Система тестирования INDIGO» (бессрочная академическая на 30 подключений от 07.09.2018).

7. Договор с ООО «СкайДНС» Ю-04056 на оказание услуг контент-фильтрации сроком 12 месяцев от 24 января 2023 года.

5.3. Современные профессиональные базы данных

В образовательном процессе при изучении дисциплины используются следующие современные профессиональные базы данных:

1. «Университетская Библиотека Онлайн» - <https://biblioclub.ru/>.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://www.elibrary.ru/>

5.4. Информационные справочные системы:

Изучение дисциплины сопровождается применением информационных справочных систем:

1. Справочная информационно-правовая система «Гарант» (договор № 118/12/11).
2. Справочная информационно-правовая система «КонсультантПлюс» (договор № ИП20-92 от 01.03.2020).

6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>
3. Манжелей И.В. Физическая культура: компетентностный подход: [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
4. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
5. Кизько А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>

8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://biblioclub.ru/> - электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE».
2. <http://lib.usue.ru> – Информационно библиотечный комплекс.
3. <http://www.eLIBRARY.RU> - научная электронная библиотека.
4. <http://www.knigafund.ru> -Электронная библиотека студента «КнигаФонд».
5. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
6. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportliferus.narod.ru>.
7. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.
8. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.
9. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.
10. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.
11. [http:// bmsi.ru](http://bmsi.ru) – библиотека международной спортивной информации.
12. Подвижные игры. Режим доступа: <http://www.razumniki.ru>

9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:
 мультимедийного проектора,
 проекционного экрана,

акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA).

Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура» (ОГСЭ.04)

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**Физическая культура
(ОГСЭ.04)**

По специальности

**40.02.01 Право и организация
социального обеспечения**

Квалификация

Юрист

Форма обучения

очная

Калининград

6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины

6.1.1. Цель оценочных средств

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Комплект оценочных средств включает контрольные материалы для выполнения нормативов и промежуточной аттестации.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

6.1.2. Результаты освоения дисциплины

Результатами освоения дисциплины являются:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

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;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

6.1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и уровня владений формирующихся компетенций в рамках освоения дисциплины. В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий контроль результатов освоения.

6.1.4. Примерные (типовые) контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений (или опыта деятельности), в процессе освоения дисциплины (модуля, практики), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Нормативы для проверки практической части
Оценка уровня физических способностей студентов основной медицинской группы

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места(м, см)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м, см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висячем положении поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с.	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар	Ю	5	4	3	7	5	4

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
по воротам (попадание обязательно)							
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Оценка уровня физических способностей студентов
подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в	Ю	4	3	2	5	4	3

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
пределы площадки(5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2