

Документ подписан простой электронной подписью	Минобрнауки России		
Информация о владельце:	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович	Колледж ЧелГУ		
Должность: Ректор	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»		
Дата подписания: 14.07.2025 19:58:40	Специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения		
Уникальный программный ключ:	Стр. 1 из 20		
04c19ed5bf98f3b6c177c48619a878818322525	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____	
Версия документа - 1			


УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по учебной работе
 А.А. Саламатов
 «22» 07 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Присваиваемая квалификация

Юрист

Форма обучения

Очная (год набора 2023)

Челябинск, 2025



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 3 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению	18
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
3.3 Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 4 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40. 05. 01 Право и организация социального обеспечения

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 5 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Знания	Умения
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности приемы структурирования информации формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств	определять задачи для поиска информации определять необходимые источники информации планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию выделять наиболее значимое в перечне информации оценивать практическую значимость результатов поиска оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач использовать современное программное обеспечение использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 6 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>содержание актуальной нормативно-правовой документации современная научная и профессиональная терминология возможные траектории профессионального развития и самообразования основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности правила разработки бизнес-планов порядок выстраивания презентации кредитные банковские продукты</p>	<p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности применять современную научную профессиональную терминологию определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи и деятельности презентовать бизнес-идею определять источники финансирования.</p>
<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей значимость профессиональной деятельности по специальности стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>	<p>описывать значимость своей специальности применять стандарты антикоррупционного поведения</p>



<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>
	<p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и прочтений - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 8 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		<ul style="list-style-type: none">- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 9 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 244 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 122 часов,
самостоятельная работа обучающегося – 122 часов.

Вид учебной работы	Объем часов	3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	64	70	64	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	32	36	34	40
в том числе:					
Теоретические занятия	2		2		
Практические занятия	122	32	34	32	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	32	36	32	22
Промежуточная аттестация		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья	Лекционное занятия.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни	2	
Раздел 2. Практическая часть. Общефизическая подготовка(ОФП)			



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 10 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Тема 2.1 Силовые упражнения	Практическая часть	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения для рук и плечевого пояса.		
	Силовые упражнения для мышц нижних конечностей		
	Силовые упражнения для мышц спины и брюшного пресса		
	Самостоятельная работа. Кроссофит, йога и восточные оздоровительные системы. Упражнения из разных видов спорта. Пульсовые зоны мощности.	8	
Тема 2.2 Упражнения на выносливость	Практическая часть	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Длительный бег равномерной слабой интенсивности.		
Тема 2.3 Упражнения на координацию	Практическая часть	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Бег с изменением направления. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.	10	
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая часть	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Беговые упражнения. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.		
	Челночный бег. 3 x 10, 4 x 9		
	Стартовый разбег. Бег 60, 100, 200 м.		
	Интервальный бег. Фортлек		
	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег 400 и 800 м.		
	Кроссовый бег. Бег 1000 и 2000 м.		
	Техника эстафетного бега и передача палочки.		
Тема 3.2 Прыжки	Практическая часть	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		
Тема 3.3 Метания	Практическая часть	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Метания малого мяча на точность		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 11 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Метания гранаты и утяжеленного мяча на точность		
	Совершенствование метание утяжеленного мяча и, гранаты 500 и 700 грамм.		
	Самостоятельная работа. Изучение техники прыжка с шестом, метания молота, копья, диска, ядра по видео материалам и биомеханическим таблицам. Подводящие упражнения для бега, прыжков и метания.		
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики		38	
Тема 4.1 Строевые упражнения	Практические занятия.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.		
	Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно Движение в обход, остановка группы в движении.		
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Практическая часть	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Стойки, седы, упоры, висы.		
	Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре		
	Упражнения на снарядах. Подъем переворотом.		
	Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе.		
	ОРУ в гимнастической скамейке и гимнастической стенке		
	Общеразвивающие упражнения в парах		
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений	Практическая часть	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Перекаты вперед и назад.		
	Кувырок через голову вперед и назад.		
	Стойка на голове и руках, стойка на лопатках. Мост гимнастический на руках.		
	Упражнения на брусьях, упоры и сгибания, разгибания, соскоки.		
	Шпагаты и полушпагаты.		
	Самостоятельная работа. Разновидности гимнастики, упражнения из художественной гимнастики, упражнения на растяжку.	38	
Раздел 5. Спортивные игры		42	
Тема 5.1. Техника	Практическая часть	16	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Стойка волейболиста. Передвижения. Подача		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 12 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

волейбола	мяча.		
	Верхняя и нижняя передача мяча.		
	Техника и тактика нападения.		
	Техника и тактика защиты.		
	Индивидуальные действия.		
	Совершенствование выполнения основных технических элементов игры.		
	Совершенствование индивидуальных и командных действий.		
	Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.		
Тема 5.2 Техника баскетбола	Практическая часть	16	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча.		
	Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину		
	Техника и тактика игры в нападении.		
	Ведения с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками.		
	Передачи мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении.		
	Техника и тактика игры в защите.		
	Совершенствование технических действий в игре		
	Учебные игры по упрощенным и полным правилам.		
Тема 5.3 Техника футбола	Практическая часть	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Передвижения в футболе. Игра вратаря.		
	Удар по мячу на месте и в движении. Пас мяча		
	Финты и обводки		
Игры по упрощенным и полным правилам.			
Тема 5.4 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований.	Практическая часть	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Судейство в волейболе, баскетболе футболе. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, бадминтону, настольному теннису футболе. Судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры		
	Самостоятельная работа. Тактика в спортивных играх, командные и парные взаимодействия, спортивные клубы региона. Занятия в спортивных секциях.	42	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1	Практическая часть	6	ОК 01 ОК



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 13 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Техника безопасности.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований.		04 ОК 08
	Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
Тема 6.2 Техника лыжных ходов	Практическая часть	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Отработка техники попеременного двухшажного хода.		
	Отработка техники одновременного одношажного хода,		
	Отработка техники одновременного бесшажного хода.		
	Отработка техники катания коньковым ходом		
	Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.		
Тема 6.3 Подъемы и спуски	Практическая часть	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.		
Тема 6. 4. Прохождение лыжных дистанций	Практическая часть	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Прохождение дистанции классическим стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.		
	Прохождение дистанции свободным стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении. Изучение тактики прохождения поворотов, обгонов, финиширования. Правила ухода за лыжным инвентарем.		
	Всего часов	244	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Спортивный зал.454119, Челябинска обл., г. Челябинск, ул. Кронштадтская, д.10 Оборудование: спортивное оборудование и инвентарь. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы.

Оборудование: Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки гимнастические насос для накачивания мячей с иглой. Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2. Лыжи и лыжные ботинки. Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания ядро для толкания. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: с футбольным полем, беговой дорожкой, с тротуаром от трибуны до угла стадиона, с возможностью установки элементов полосы препятствий.

454012, Челябинская обл., г. Челябинск, Копейское шоссе, 5

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 15 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. — 2, перераб. — Москва; Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. — 336 с. — URL: <http://znanium.com/go.php?id=432358>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва:



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 16 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Интернет-ресурсы

1.eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека /
Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после
регистрации из сети ЧелГУ. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Яз. рус.,
англ.

2.ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник
[обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными,
методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 –
Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> Единая коллекция
цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]:
федеральный портал. – URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный

3.Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL:
<http://www.zachetka.ru/> , свободный

3.3.Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями
здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-
библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная
литература в виде электронных документов.

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с
возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к
электрической сети технических средств обучения.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 17 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Региональным учебно-научным центром инклюзивного образования ЧелГУ.

3.4. В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции или отложенного времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей, мессенджеров.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 18 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения:

Текущий контроль: тестирование, отчеты по внеаудиторной самостоятельной работе.

Промежуточный контроль: зачет.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Результаты (освоенные умения и знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения: – выполнять индивидуально подобранные комплексы гигиенической и оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	– демонстрация индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. демонстрация простейших приемов массажа и самомассажа.	работа в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия)
– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	– проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	самостоятельная работа студентов
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	– преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	практические занятия
– осуществлять творческое сотрудничество в		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 19 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

<p>коллективных формах занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none">– выполнить простейшие способы освобождения от агрессивных захватов и проводить боевые приемы человеку со схожими антропометрическими и весовыми данными.– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	<p>– осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>– демонстрация контрольных нормативов предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>практические занятия</p> <p>тестирование по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике и лыжам и основам единоборств</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	<p>Знание и понимание:</p> <ul style="list-style-type: none">– влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.– демонстрации способов контроля и оценок индивидуального физического развития и физической подготовленности;– использования правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями	<p>контроль в форме устного опроса по теоретическому разделу физического воспитания</p> <p>работа в группах при проведении практических занятий</p> <p>самостоятельная работа студентов</p>



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ04. «Физическая культура»
Специальности 40. 02.01 Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 20 из 20	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

физическими упражнениями различной направленности.	различной направленности.	
---	---------------------------	--