

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 16.07.2024 08:50:53
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e813dd2073bee4149f2098d7a

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»

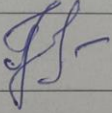
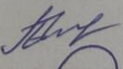
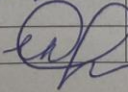
Университетский колледж агробизнеса

ООП по специальности 40.02.04 Юриспруденция

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ООП
О.В. Булавко
«16» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.П. Шевченко
«16» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
СГ.03 Физическая культура

Выпускающее отделение	Отделение биотехнологий и права	
Разработчики РПУД:		В.Ю. Гринвальд
Внутренние эксперты:		
Заведующая методическим отделом УМУ		Г.А. Горелкина
Директор НСХБ		И.М. Демчукова
Омск 2024		

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЕ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина **СГ.03 Физическая культура** является обязательной частью социально- гуманитарного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.04 Юриспруденция**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	Форма обучения		
	Очная	Очно -заочная	Заочная
Объем образовательной программы дисциплины	122	122	122
в т. ч. в форме практической подготовки		-	-
в т. ч.:			
теоретическое обучение		-	-
практические занятия	122	54	28
Самостоятельная работа		68	94
Промежуточная аттестация - зачёт			

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1 Тематический план и содержание дисциплины по очной форме обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		28/28		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	16	ОК 08 ОК 04	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
	1. Практическое занятие № 1: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		
	2. Практическое занятие № 2: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		
	4. Практическое занятие № 4: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м. Соблюдать технику безопасности.	2		
	5. Практическое занятие № 5: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		
	6. Практическое занятие № 6: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		
	7. Практическое занятие № 7: Овладение техникой прыжка в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков.	2		
	8. Практическое занятие № 8: ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: выполнять технически грамотно (на технику)	2		

	прыжок в длину с места способом «согнув ноги»			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	8	ОК 08	Зо 08.01
	9. Практическое занятие № 9: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		Зо 08.02
	10. Практическое занятие № 10: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		Зо 08.03
	11. Практическое занятие № 11: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		Зо 08.04
	12. Практическое занятие № 12: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2		Уо 08.01
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	4	ОК 08	Уо 08.02
	13. Практическое занятие № 13: Выполнение контрольного норматива: 500метров – девушки, 1000 метров — юноши на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		Зо 08.03
	14. Практическое занятие № 14: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2		Зо 08.04
Раздел 2. Баскетбол		14/14		Уо 08.01
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Уо 08.02
	15. Практическое занятие № 15: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		Зо 08.03
	16. Практическое занятие № 16: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		Зо 08.04
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	Содержание	4		Уо 08.01
	17. Практическое занятие № 17: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		Уо 08.02
	18. Практическое занятие № 18: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2	2		Уо 08.03
				Уо 04.01
				Зо 04.01

	шага -бросок».			
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках	Содержание	2		
	19. Практическое занятие № 19: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		
	20. Практическое занятие № 20: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага -бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		
	21. Практическое занятие № 21: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
Раздел 3. Волейбол		22/22		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	8	ОК 08 ОК 04	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
	22. Практическое занятие № 22: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	23. Практическое занятие № 23: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.	2		
	24. Практическое занятие № 24: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		
	25. Практическое занятие № 25: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.	2		
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 3о 04.01
	26. Практическое занятие № 26: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2		
	27. Практическое занятие № 27: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 3о 04.01
	28. Практическое занятие № 28: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		

	29. Практическое занятие № 29: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	6	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	30. Практическое занятие № 30: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		
	31. Практическое занятие № 31: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
	32. Практическое занятие № 32: Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика.		28/28		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	6	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	33. Практическое занятие № 33: Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика.	2		
	34. Практическое занятие № 34: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2		
	35. Практическое занятие № 35: Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	2		
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	22	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	36. Практическое занятие № 36: Совершенствование перестроений на месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.	2		
	37. Практическое занятие № 37: Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	38. Практическое занятие № 38: Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия.	2		

		39. Практическое занятие № 39: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
		40. Практическое занятие № 40: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2		
		41. Практическое занятие № 41: Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2		
		42. Практическое занятие № 42: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		
		43. Практическое занятие № 43: Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
		44. Практическое занятие № 44: Совершенствование подготовки к проведению контрольных испытаний. ОФП, Наклон вперед.	2		
		45. Практическое занятие № 45: Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		
		46. Практическое занятие № 46: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		
Раздел 5. Плавание			16/16		
Тема Обучение техники спортивного плавания	5.1	Содержание	16		
		47. Практическое занятие № 47: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные	2	ОК.08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Уо

	упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.			08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	48. Практическое занятие № 48: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	49. Практическое занятие № 49: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2		
	50. Практическое занятие № 50: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2		
	51. Практическое занятие № 51: Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	52. Практическое занятие № 52: Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
	53. Практическое занятие № 53: Освоение техники стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы.	2		

	Соблюдать технику безопасности.			
	54. Практическое занятие № 54: Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
Раздел. 6 Общая физическая подготовка		14/14		
Тема 6.1 Развитие физических качеств	Содержание	14	ОК 08 ОК 04	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
	55. Практическое занятие № 55: Совершенствование развития быстроты.	2		
	56. Практическое занятие № 56: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		
	57. Практическое занятие № 57: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	2		
	58. Практическое занятие № 58: Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
	59. Практическое занятие № 59: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		
	60. Практическое занятие № 60: Дыхание при беге. Чередование от длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.	2		
	61. Практическое занятие № 61: Совершенствование развития координационных способностей. Различные подвижные и спортивные игры, единоборства.	2		
Всего:		122		

2.2.1 Тематический план и содержание дисциплины по очно -заочной форме обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практическ	Коды компетенций и личностных результатов,	Код Н/У/З
-----------------------------	--	---	--	-----------

		ой подготовки , акад. ч	формирован ию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		30/14		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	16	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	1. Практическое занятие № 1: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		
	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		
	2. Практическое занятие № 2: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м. Соблюдать технику безопасности.	2		
	3. Практическое занятие № 3: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		
	4. Практическое занятие № 4: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа: Овладение техникой прыжка в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	8	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	5. Практическое занятие № 5: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		
	Самостоятельная работа: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		

	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка. Знать технику бега на марафонские дистанции.	2		
	6. Практическое занятие № 6: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	2		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	6	ОК 08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Выполнение контрольного норматива: бег 500 и 1000 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	7. Практическое занятие № 7: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2		
	Самостоятельная работа: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2		
Раздел 2. Баскетбол		18/8		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		
	8. Практическое занятие № 8: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	Содержание	4		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		
	9. Практическое занятие № 9: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага- бросок».	2		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание	6		
	10. Практическое занятие № 10: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	2		

передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Самостоятельная работа: Совершенствовать и знать технику штрафных бросков с места и в движении.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		
	11. Практическое занятие № 11: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
Раздел 3. Волейбол		18/8		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	12. Практическое занятие № 12: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	13. Практическое занятие № 13: Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	14. Практическое занятие № 14: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейболом мячом	Содержание	6	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо
	15. Практическое занятие № 15: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре.	2		

	Самостоятельная работа: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		08.02 Уо 08.03 Уо 04.01
Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика.		24/12		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	3о 08.01
	Самостоятельная работа: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2		3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04
	16. Практическое занятие № 16: Выполнение комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Посещение спортивных секций, тренажерных залов.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	20	ОК 08 ОК 04	3о 08.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование перестроений на месте и в движении. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три.	2		3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04
	17. Практическое занятие № 17: Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
	18. Практическое занятие № 18: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2		
	19. Практическое занятие № 19: Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.	2	ОК 08 ОК 04	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04 Уо 08.01 Уо

		Самостоятельная работа: Знать правила и уметь играть в подвижные игры.	2		08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
		20. Практическое занятие № 20: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		
		Самостоятельная работа: Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		
		Самостоятельная работа: Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		
		21. Практическое занятие № 21: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		
Раздел 5. Плавание			16/8		
Тема	5.1	Содержание	16		
Обучение техники спортивного плавания		Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	ОК.08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
		22. Практическое занятие № 22: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
		Самостоятельная работа: Освоение	2		

	техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.				
	23. Практическое занятие № 23: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2			
	Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.	2			
	24. Практическое занятие № 24: Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
	Самостоятельная работа: Освоение технике стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.	2			
	25. Практическое занятие № 25: Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Раздел. 6 Общая физическая подготовка		16/4			
Тема 6.1 Развитие физических	Содержание	16	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01	
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития быстроты.	2		Зо 08.02	
	Самостоятельная работа: Знать оздоровительные системы	2		Зо 08.03	
				Зо 08.04	
				Уо 08.01	

качеств	физического воспитания.			Уо 08.02
	26. Практическое занятие № 26: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	2		Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	27. Практическое занятие № 27: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Различные подвижные и спортивные игры.	2		
Всего:		122		

2.2.3. Тематический план и содержание дисциплины по заочной форме обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		28/6		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину	Содержание	12	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01
	Самостоятельная работа: Овладение техникой бега на короткие дистанции. Специально беговые	2		Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04

с места	упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.			Уо 08.01
	Самостоятельная работа: Техника безопасности на занятии легкая атлетика. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2		Уо 08.02
	1. Практическое занятие № 1: Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	2		Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	2		Уо 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	2		3о 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	8	ОК 08	3о 08.01
	Самостоятельная работа: Овладение техникой бега на длинные дистанции. Специально беговые упражнения.	2		3о 08.02
	2. Практическое занятие № 2: Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.	2		3о 08.03
	Самостоятельная работа: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	2		3о 08.04
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых нормативов.	2		Уо 08.01
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Содержание	8	ОК 08	Уо 08.02
	3. Практическое занятие № 3: Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места способом «согнув ноги»			Уо 08.03
	Самостоятельная работа: Совершенствование специально — беговых упражнений. ОФП.	2		

	Самостоятельная работа: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2		
	Самостоятельная работа: Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки.	2		
Раздел 2. Баскетбол		16/2		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места.	2		
	Самостоятельная работа: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	Содержание	4		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага- бросок».	2		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	Содержание	4		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	4		
	4. Практическое занятие № 4: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
Раздел 3. Волейбол		24/2		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и	Содержание	10	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя	2		

нижней передач двумя руками	прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.			08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.	2		
	Самостоятельная работа: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка.	2		
	Самостоятельная работа: Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		
	Самостоятельная работа: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.	2		
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Техника нижней, верхней и боковой поддачи и приема подач.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	2		
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	4	ОК 04	Уо 04.01 Зо 04.01
	Самостоятельная работа: Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.	2		
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	2		
Тема 3.4. Совершенствова ние техники владения волейболом мячом	Содержание	6	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01
	5. Практическое занятие № 5: Совершенствование технических элементов в волейболе.	2		
	Самостоятельная работа: Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2		
	Самостоятельная работа: Учебно- тренировочная игра в волейбол	2		
Раздел 4. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика.		22/4		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	6	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Выполнение упражнений для развития различных	2		

	групп мышц.			08.01 Уо
	Самостоятельная работа: Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	2		08.02 Уо
	Самостоятельная работа: Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	2		08.03 Уо
				04.01 Зо 04.01
Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Содержание	16	ОК 08 ОК 04	Зо 08.01
	Самостоятельная работа: Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Зо 08.02
	Самостоятельная работа: Совершенствование прикладных упражнений. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия.	2		Зо 08.03
	Самостоятельная работа: Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		Зо 08.04 Уо
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.	2	ОК 08 ОК 04	08.01 Уо
	6. Практическое занятие № 6: Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2		08.02 Уо
	Самостоятельная работа: Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.	2		08.03 Уо
	7. Практическое занятие № 7: Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Сдача контрольных нормативов: подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	2		04.01 Зо 04.01

		Самостоятельная работа: Пресс за 30 секунд. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2		
Раздел 5. Плавание			16/8		
Тема	5.1	Содержание	16		
Обучение техники спортивного плавания		Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2	ОК.08	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
		8. Практическое занятие № 8: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
		Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2		
		9. Практическое занятие № 9: Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2		
		Самостоятельная работа: Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде. Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		
		10. Практическое занятие № 10:	2		

	Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.			
	Самостоятельная работа: Освоение техники стартов и поворотов на воде. Способы дыхания. Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.	2		
	11. Практическое занятие № 11: Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		
Раздел. 6 Общая физическая подготовка		16/6		
Тема 6.1 Развитие физических качеств	Содержание	16	ОК 08 ОК 04	3о 08.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития быстроты.	2		3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04
	12. Практическое занятие № 12: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития гибкости. Выполнение различных упражнений: наклоны, мостик, махи, шпагат.	2	ОК 08 ОК 04	3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04
	13. Практическое занятие № 13: Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 04.01 3о 04.01
	Самостоятельная работа: Совершенствование развития общей выносливости. Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге.	2		
	Самостоятельная работа:	2		

	Дыхание при беге. Чередование от длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.			
	14. Практическое занятие № 14: Различные подвижные и спортивные игры.	2		
	Самостоятельная работа: Прыжки с определенными заданиями. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		
Всего:		122		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности **40.02.04 Юриспруденция**.

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам. Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ -платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры. Оборудование для плавательного бассейна: плавательные доски, пояса, калабашки. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Печатных изданий нет.

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Уде: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL:

- <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 03.05.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор -составитель В. Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>. - Режим доступа: по подписке.
 3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.
 4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.
 5. Современные профессиональные базы данных (ИОС ОмГАУ-Moodle).
 6. Электронно -библиотечная система «Znanium.com» <http://znanium.com/>
 7. Электронно -библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
 8. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>
 9. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
 10. Универсальная База Данных ИВИС <https://eivis.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	обучающийся знает психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	-Устные опросы на практических занятиях. -Фронтальная беседа. -Самоконтроль. -Наблюдение. -Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. -Тестирование -Итоговый контроль –зачет
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	обучающийся знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
основы здорового образа жизни	обучающийся знает основы здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	
Умения		
организовывать работу коллектива и команды	обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды	-Самоконтроль. -Наблюдение. -Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. -Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. -Оценка качества знаний при сдаче зачета.
использовать физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	обучающийся умеет использовать физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

Приложение

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Университетский колледж агробизнеса

40.02.04 Юриспруденция

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
СГ.03 Физическая культура**

Обеспечивающее преподавание дисциплины
подразделение

Отделение биотехнологий и
права

Разработчик:

Преподаватель

В. Ю. Гринвальд

Омск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ	4
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ	5
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ	7
5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины **СГ.03 Физическая культура**
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачёта.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности **40.02.04 Юриспруденция** дисциплины **СГ.03 Физическая культура**.
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных результатов
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
Уо 04.01 Организовывать работу коллектива и команды	Обучающийся умеет организовывать работу коллектива и команды
Зо 04.01 Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Обучающийся умеет использовать физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Уо 08.01 Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Уо 08.02 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Обучающийся умеет применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Уо 08.03 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Обучающийся умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Зо 08.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Зо 08.02 Основы здорового образа жизни	Обучающийся знает основы здорового образа жизни
Зо 08.03 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Обучающийся знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей профессии

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

Содержание курса	Форма контроля	Знания	Умения
Текущий контроль			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Сдача контрольных нормативов	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок	игровая деятельность	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках	игровая деятельность	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 08.03 Зо 08.02	Уо 08.03 Уо 08.02
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.2. Техника подачи и приема мяча	игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	игровая деятельность	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.03
Раздел 4. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика			
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Сдача контрольных нормативов, игровая деятельность	Зо 08.01 Зо 08.02	Уо 08.01 Уо 08.02

Тема 4.2. Совершенствование различных упражнений в гимнастике	Сдача контрольных нормативов, Учебная игра	Зо 04.01 Зо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Раздел 5. Плавание			
Тема 5.1 Обучение техники спортивного плавания	Сдача контрольных нормативов	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Раздел. 6 Общая физическая подготовка			
Тема 6.1 Развитие физических качеств	Игровая деятельность	Зо 04.01 Уо 08.01	Уо 04.01 Уо 08.01
Промежуточный контроль			
Зачет	Сдача контрольных нормативов; тестирование	Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

4.1. Оценочные средства, применяемые для текущего контроля.

Контрольные нормативы

Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи -см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол -во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)

Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол -во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи -см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол -во раз за мин)
- Прыжки на скакалке
- Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)

Примерная тематика рефератов

0. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза).
1. Техника спортивного плавания (любой стиль на выбор).
2. Аквааэробика.
3. Лечебная физическая культура по заболеванию студента.
4. Пилатес.
5. Оздоровительная гимнастика.
6. Спортивные виды гимнастики.
7. Дыхательная гимнастика при занятиях физической культурой.
8. Медицинские противопоказания при занятиях спортом.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
10. ГТО: вчера, сегодня, завтра.
11. Нормативы ГТО.
12. Влияние физкультурных занятий на организм.

13. Общая физическая подготовка студента (ОФП).
14. Характеристика техники лыжных ходов.
15. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
16. Правила игры в настольный теннис.
17. Правила игры в шашки.
18. Правила игры в шахматы.
19. Дартс.
20. Полиатлон.
21. Стрельба.
22. Правила игры в футбол.
23. Изучение техники игры в волейбол.
24. Тактика игры в волейбол.
25. Техника нападающего удара.
26. Изучение техники игры в баскетбол.
27. Тактика игры в защите и нападении в баскетболе.
28. Составить комплекс упражнений со скакалкой.
29. Характеристика подвижных игр и методика их проведения.
30. Единая спортивная классификация.
31. Воспитание физических качеств.
32. Профилактика травматизма средствами физической культуры у студентов.
33. Массовый спорт.
34. Спорт высших достижений.
35. Культуризм – что это такое.

Методические рекомендации по написанию и оформлению рефератов для студентов, освобожденных от занятий по физической культуре, представлены отдельным документом.

4.2. Оценочные средства, применяемые для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре – своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для студентов, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания;
- для студентов основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов;
- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

-Тест на общую выносливость: Бег 500м (мин. С.) – женщины. Бег 1000м (мин, с) – мужчины

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности

- Тест на скоростно - силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-

х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол -во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И. п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол -во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, преподавателю или помощнику преподавателя следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Приседание на одной ноге (кол -во раз)

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение

потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол -во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол -во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед -вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплен линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Примеры тестовых заданий

Компетенции	Оценочные средства
-------------	--------------------

	1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится к самоконтролю к педагогическому контролю к врачебному контролю к врачебно-педагогическому 2. Что входит в функции врачебного контроля УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА определение состояния здоровья обучающихся планирование учебно-тренировочной нагрузки определение повседневной подготовленности обучающихся наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся ФК 3. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются самоконтролем и врачебным контролем самоконтролем и педагогическим контролем врачебным и педагогическим контролем врачебным 4. Что является субъективным показателем самоконтроля вес тела частота сердечных сокращений самочувствие артериальное давление физическое состояние 5. К объективным показателям самоконтроля относятся показателями сердечно-сосудистой системы (пульс в покое, до, во время и после нагрузки, артериальное давление) аппетит сон настроение 6. Что такое гипердинамиа избыточная двигательная активность недостаточная двигательная активность оптимальная двигательная активность низкая двигательная активность 7. Что по Вашему мнению нужно для формирования навыка потребности в занятиях физической культурой мотивация для занятий физической культурой практическая деятельность медицинский допуск к занятиям физической культурой разрешение от родителей 8. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося состоит из мотивационного компонента физической культуры практико-деятельностного компонента физической культуры социально-ориентированного компонента физической культуры здоровье-сберегающего компонента физической культуры
--	---

	1. К средствам физической культуры относятся УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА физические упражнения круговая физическая тренировка бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка солнечные лучи, воздух, вода 2. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта гибкость быстрота ловкость (координация) сила выносливость все ответы верные 3. Антропометрия – это определение физической подготовленности описание внешних признаков физического развития измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития 4. Критерием эффективности ЗОЖ является одобрение окружающих увеличение «количества здоровья» выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены 5. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда предупреждения утомления и восстановления работоспособности развития ловкости и гибкости повышения уровня физической подготовленности 6. Тренирующий эффект дозированной ходьбы достигается при прохождении 5–6 км в среднем и быстром темпе не менее 2–3 раз в неделю при прохождении 1–2 км в среднем и быстром темпе не менее 1-2 раз в неделю при прохождении 10-15 км в быстром темпе каждый день при прохождении 1-2 км в темпе ниже среднего 2-3 раза в неделю 7. Какие физические качества развиваются с помощью физической культуры и спорта УКАЖИТЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕТЫРЕХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА гибкость быстрота ловкость координация сила выносливость скорость
--	---

V. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Шкала и критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
девушки						
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16.0	17.0	17,9	18,7
2	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
3	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
Юноши						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3	Бег 1000 м (мин. Сек)	3,20	3,30	3,50	4,05	4,15
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на	50	40	30	20	10
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
8	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес		12	9	7	5
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130
10	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	7	6	5	4

Шкала и критерии оценки тестирования на предмет сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	тестирование (процент правильных ответов)
Высокий	Отлично	90-100%
Повышенный	Хорошо	70-89%
Базовый	Удовлетворительно	50-69%
Не сформирована	Неудовлетворительно	0-49%

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
СГ.03 Физическая культура
40.02.04 Юриспруденция

1) Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании предметно-цикловой методической комиссии протокол № 7 от 20.05.2024 г.	
Председатель ПЦМК	 Е.И. Терещенко
б) На заседании методического совета протокол № 5 от 23.05.2024 г.	
Председатель методического совета	 М.В. Иваницкая
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом	
а) руководитель Научно-методического отдела АНПО «Омская академия экономики и предпринимательства» А.В. Михайленко	

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
СГ.03 Физическая культура
40.02.04 Юриспруденция

Ведомость изменений

Срок, с которого вводятся изменения	Номер и наименование раздела программы. Причина внесения изменений. Основное содержание изменения и /или дополнения	Инициатор изменения	Отметка об утверждении/с огласовании изменений