

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Заряев Вячеслав Александрович  
Должность: директор  
Дата подписания: 01.11.2024 08:24:06  
Уникальный программный ключ:  
c16aebb7571751079e517eb52e83553b5dc6d5af

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРАВОСУДИЯ»  
Центральный филиал**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования  
40.02.03 «Право и судебное администрирование»  
**базовая подготовка**

Воронеж 2022 год

## Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Паспорт программы учебной дисциплины.....</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1 Область применения программы.....   | 3         |
| 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....  | 3         |
| 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины....  | 3         |
| 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины.....  | 4         |
| <b>2. Структура и содержание учебной дисциплины.....</b>  | <b>4</b>  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....   | 4         |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....  | 4         |
| <b>3. Условия реализации программы дисциплины.....</b>  | <b>20</b> |
| 3.1 Образовательные технологии.....   | 20        |
| 3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....   | 21        |
| 3.3 Информационное обеспечение обучения.....  | 21        |
| 3.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины (пример оформления)..... | 22        |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....</b>  | <b>22</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена Центрального филиала «РГУП» по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

«Физическая культура» является обязательной дисциплиной базовой части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи изучения дисциплины:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

– значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

*уметь:*

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

*приобрести практический опыт:*

– использования различных форм организации занятий физическими упражнениями, методов и средств тренировок;

– применения передовых методов физического воспитания общей и специальной физической подготовки, развития дыхательных умений и навыков;

– правильного диагностирования состояния здоровья, осуществления самоконтроля;

– организации занятия физической культурой в рабочее и свободное время;

– основных методов и способов планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

– использования средств и методов физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

– использования методов самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

– использования средств, методов и способов восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.

Специалист по судебному администрированию должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

#### 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка – 244 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 122 часа;

самостоятельная работа 122 часов.

|                         |                                   |   |  |
|-------------------------|-----------------------------------|---|--|
| Физическая культура ООД | Зал спортивных игр каб. 6-11      | Зал со специальным оборудованием и инвентарем (тренажеры, тотами, необходимый спортивный инвентарь) |  |
|                         | Открытый стадион широкого профиля | Открытые беговые дорожки (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий)        |  |

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)</b>   | 244         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 122         |
| в том числе:   |             |
| Практические занятия   | 122         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 122         |
| <b>В том числе:</b> подготовка и защита рефератов, ознакомление с дополнительной литературой по физической культуре, ведение дневника самоконтроля, утренняя гигиеническая гимнастика и дополнительная двигательная активность |             |
| <i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.</i>   |             |

### Тематический план освоения учебной дисциплины «Физическая культура» для набора 2022 учебного года.

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения                              |
|--|--|-------------|---|
| <b>1 курс (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)</b>                    |  |             |   |
| <b>1 семестр</b>   |  |             |   |
| Раздел 1. Теоретико-методический   |  |             |   |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа | Содержание учебного материала<br>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.<br>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленных |             | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| жизни.<br>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | физических упражнений.<br>Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.<br>Основные требования к организации здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.   |   |   |
|   | Практические занятия  | 2 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ознакомиться с дополнительной литературой по физической культуре в формировании здорового образа жизни здорового человека  | 2 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>                            |   |   |   |
| Тема 4. Легкая атлетика   | Содержание учебного материала<br>Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (30 м или 60 м или 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность – 30 м или 60 м или 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - девушки, 3000 м.- юноши. |   | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Практические занятия  | 8 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– выполнять утреннюю гигиеническую зарядку;<br>– увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).  | 8 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| Тема 5. Прикладная гимнастика   | Содержание учебного материала<br>Для девушек: общеразвивающие упражнения в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки. Комплексы упражнений под музыку. Контрольное упражнение на силовую подготовленность.<br>Для юношей: Комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, переворот боком). Контрольное упражнение на силовую подготовленность.   |   | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Практические занятия  | 6 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика;<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие   | 6 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
|   | гибкости, координации и силовых качеств).  |    |   |
| Тема 6.<br>Спортивные игры                                    | Содержание учебного материала<br>Волейбол (передача мяча, подача мяча, прием мяча, индивидуальные и групповые тактические действия).<br>Баскетбол (передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину – штрафной бросок, стоя на месте и в движении, тактические действия в защите и нападении).<br>Футбол (передача мяча, прием мяча, ведение мяча, удары, тактические действия в нападении и защите).<br>Волейбол - стойки, перемещения.<br>Техника приемов и передач мяча.<br>Нападающий удар и блокирование.<br>Техника подач мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо.<br>Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.<br>Футбол – техника перемещений, приемов и передач мяча. Двухсторонняя игра (юноши). |    | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Практические занятия   | 14 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).  | 14 | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| Раздел 3.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка |  |    |   |
| Тема 7. Основы техники и тактики самозащиты                   | Содержание учебного материала<br>Основы техники в стойке. Стойки и перемещения. Удары рукой, ногой. Техника блокирования ударов руками, ногами, головой.<br>Освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди.<br>Освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади.   |    | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Практические занятия   | 4  | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.  | 4  | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |

|                                       |  |           |   |
|---------------------------------------|--|-----------|---|
|                                       | – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).   |           |   |
| Зачет                                 |  | 2*        |   |
| <b>Итого за I семестр</b>             | Практические занятия   | <b>34</b> |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся   | <b>34</b> |   |
| <b>2 семестр</b>                      |  |           |   |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка |  |           |   |
| Тема 4. Легкая атлетика               | Содержание учебного материала<br>Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (30 м или 60 м или 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность – 30 м или 60 м или 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - девушки, 3000 м.- юноши.  |           | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|                                       | Практические занятия   | <b>12</b> | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– выполнять утреннюю гигиеническую зарядку;<br>– увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).   | 12        | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| Тема 6. Спортивные игры               | Содержание учебного материала<br>Баскетбол (передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину – штрафной бросок, стоя на месте и в движении, тактические действия в защите и нападении).<br>Баскетбол - техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.<br>Настольный теннис –стойки, перемещения, техника приема и подачи мяча. Двухсторонняя игра.<br>Дартс – техника бросков, правила игры, броски на точность.<br>Шахматы – правила и основы игры в шахматы. |           | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|                                       | Практические занятия   | <b>20</b> | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие  | 20        | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | гибкости, координации и силовых качеств).  |           |   |
| Раздел 3.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   |  |           |   |
| Тема 7. Основы техники и тактики самозащиты   | Содержание учебного материала  |           | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Основы техники в стойке. Стойки и перемещения. Удары рукой, ногой. Техника блокирования ударов руками, ногами, головой. Освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди. Освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади.  |           |   |
|   | Практические занятия   | 10        |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).  | 10        | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| Зачет   |  | 2*        |   |
| <b>Итого за II семестр</b>  | Практические занятия   | <b>42</b> |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | <b>42</b> |   |
| <b>Итого за год</b>   | Практические занятия   | <b>76</b> |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | <b>76</b> |   |
| <b>2 курс (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)</b>   |  |           |   |
| <b>1 семестр</b>  |  |           |   |
| Раздел 1. Теоретико-методический  |  |           |   |
| Т3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Содержание учебного материала  |           | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|   | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и |           |   |



|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
|                                       | спорта в студенческом возрасте.   |   |   |
|                                       | Практические занятия  | 2 | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ознакомиться с дополнительной литературой по физической культуре в формировании здорового образа жизни здорового человека  | 2 | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка |   |   |   |
| Тема 4. Легкая атлетика               | Содержание учебного материала   |   | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
|                                       | Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (30 м или 60 м или 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность – 30 м или 60 м или 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - девушки, 3000 м.- юноши.  |   |   |
|                                       | Практические занятия  | 6 |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– выполнять утреннюю гигиеническую зарядку;<br>– увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).  | 6 |   |
| Тема 6. Спортивные игры               | Содержание учебного материала   |   | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
|                                       | Волейбол (передача мяча, подача мяча, прием мяча, индивидуальные и групповые тактические действия). Баскетбол (передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину – штрафной бросок, стоя на месте и в движении, тактические действия в защите и нападении). Футбол (передача мяча, прием мяча, ведение мяча, удары, тактические действия в нападении и защите). Волейбол - стойки, перемещения. Техника приемов и передач мяча. Нападающий удар и блокирование. Техника подач мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра. Футбол – техника перемещений, приемов и передач мяча. Двухсторонняя игра (юноши). Настольный теннис –стойки, перемещения, техника приема и подачи мяча. Двухсторонняя игра. |   |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | Дартс – техника бросков, правила игры, броски на точность.<br>Шахматы – правила и основы игры в шахматы.  |           |   |
|  | Практические занятия  | 12        | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).   | 12        | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка |   |           |   |
| Тема 7. Основы техники и тактики самозащиты                | Содержание учебного материала   |           | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|  | Основы техники в стойке. Стойки и перемещения. Удары рукой, ногой. Техника блокирования ударов руками, ногами, головой. Освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди. Освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади.   |           |   |
|  | Практические занятия  | 8         |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).   | 8         | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| Зачет  |   | 2*        |   |
| <b>Итого за I семестр</b>                                  | Практические занятия  | <b>28</b> |   |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | <b>28</b> |   |
| <b>2 семестр</b>   |   |           |   |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка                      |   |           |   |
| Тема 4. Легкая атлетика                                    | Содержание учебного материала   |           | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|  | Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (30 м или 60 м или 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность – 30 м или 60 м или 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - девушки, 3000 |           |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | М.- юноши.  |   |   |
|   | Практические занятия  | 4 | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– выполнять утреннюю гигиеническую зарядку;<br>– увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).  | 4 | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
| Тема 6.<br>Спортивные игры                                    | Содержание учебного материала<br>Волейбол (передача мяча, подача мяча, прием мяча, индивидуальные и групповые тактические действия).<br>Баскетбол (передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину – штрафной бросок, стоя на месте и в движении, тактические действия в защите и нападении).<br>Футбол (передача мяча, прием мяча, ведение мяча, удары, тактические действия в нападении и защите).<br>Волейбол - стойки, перемещения.<br>Техника приемов и передач мяча.<br>Нападающий удар и блокирование.<br>Техника подач мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо.<br>Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.<br>Футбол – техника перемещений, приемов и передач мяча. Двухсторонняя игра (юноши).<br>Настольный теннис –стойки, перемещения, техника приема и подачи мяча. Двухсторонняя игра.<br>Дартс – техника бросков, правила игры, броски на точность.<br>Шахматы – правила и основы игры в шахматы. |   | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
|   | Практические занятия  | 6 | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
|   | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).   | 6 | ознакомительный,<br>репродуктивный,<br>продуктивный |
| Раздел 3.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка |   |   |   |
| Тема 7. Основы техники и тактики                              | Содержание учебного материала<br>Основы техники в стойке. Стойки и  |   | ознакомительный,<br>репродуктивный,                 |

|                            |   |            |   |
|----------------------------|---|------------|---|
| самозащиты                 | перемещения. Удары рукой, ногой. Техника блокирования ударов руками, ногами, головой. Освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди. Освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади.   |            | продуктивный                                  |
|                            | Практические занятия  | 8          | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
|                            | Самостоятельная работа обучающихся:<br>– ведение дневника самоконтроля;<br>– утренняя гигиеническая гимнастика.<br>– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств). | 8          | ознакомительный, репродуктивный, продуктивный |
| зачет                      |   | 2*         |   |
| <b>Итого за II семестр</b> | Практические занятия  | <b>18</b>  |   |
|                            | Самостоятельная работа обучающихся  | <b>18</b>  |   |
| <b>Итого за год</b>        | Практические занятия  | <b>122</b> |   |
|                            | Самостоятельная работа обучающихся  | <b>122</b> |   |
| <b>Всего часов</b>         |   | <b>244</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

\* – время, отводимое на зачет за счет практических занятий

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При реализации программы дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины:

- здоровьесберегающие технологии;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья);
- информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении основ физической культуры, занятия научно-исследовательской работы).

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:

- групповых дискуссий;
- тематического тестирования;
- мастер-классов.

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины в интерактивной форме составляет 95,3 %.

**Активные и интерактивные образовательные технологии,  
используемые в аудиторных занятиях**

| Курс/<br>Семестр                                   | Вид<br>занятия* | Название темы   | Используемые<br>активные и<br>интерактивные<br>образовательные<br>технологии |
|--|-----------------|---|--|
| 2 курс/<br>1 семестр                               | ПР              | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Групповая дискуссия  |
| 2 курс/<br>1,2 семестры<br>3 курс/<br>1 семестр    | ПР              | Тема 3. Легкая атлетика.  | Тематическое тестирование  |
| 2 курс/<br>1 семестр                               | ПР              | Тема 4. Прикладная гимнастика.  | Тематическое тестирование  |
| 2 курс/<br>1,2 семестры<br>3 курс/<br>1,2 семестры | ПР              | Тема 5. Спортивные игры.  | Тематическое тестирование  |
| 2 курс/<br>1,2 семестры<br>3 курс/<br>1,2 семестры | ПР              | Тема 6. Основы техники и тактики самозащиты.  | Мастер-класс   |

\* ПР – практические занятия

### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В целях освоения учебной программы дисциплины необходимы следующие материально-технические и программные средства:

**в процессе проведения теоретико-методических занятий:** аудитория для проведения занятий лекционного типа; комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

**в процессе проведения практических занятий:** презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты по (лицензия 47673352 от 15.11.2010г.; 46605282 от 05.03.2010г.; 47441809 от 22.09.2010г.) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы), по специального назначения – справочно-поисковые системы Консультант плюс (договор № 27-2003/рд от 11.02.2003 г.) и Гарант (договор о взаимном сотрудничестве от 01.03.2012 г.).

**прочее:** рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в интернет; рабочие места обучающихся в компьютерном классе, в библиотеке ЦФ РГУП, в аудиториях для практических занятий, оснащенные компьютерами с доступом в интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, в аудиториях для самостоятельной работы обучающихся; спорткомплекс ЦФ ФГБОУВО «РГУП»: зал общей физической подготовки; зал единоборств; зал прикладной гимнастики; большой и малый тренажерные залы; зал настольного тенниса; зал спортивных игр; открытый стадион широкого профиля; стрелковый электронный тир; спортивный инвентарь.

### 3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

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

- информационные ресурсы Университета:

| № п./п. | Наименование | Адрес в сети Интернет |
|---------|--------------|-----------------------|
|---------|--------------|-----------------------|

| Электронные библиотечные системы* |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| 1                                 | ZNANIUM.COM                               | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a><br>Основная коллекция и коллекция издательства Статут  |
| 2                                 | ЭБС ЮРАЙТ                                 | <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a><br>коллекция РГУП   |
| 3                                 | ЭБС «BOOK.ru»                             | <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a><br>коллекция издательства Проспект Юридическая литература ; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент |
| 4                                 | East View Information Services            | <a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a><br>Универсальная база данных периодики (электронные журналы)  |
| 5                                 | НЦР РУКОНТ                                | <a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a><br>Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)  |
| Интернет ресурсы                  |   |  |
| 6                                 | Информационно-образовательный портал РГУП | <a href="http://www.op.rai.ru">www.op.rai.ru</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП  |
| 7                                 | Система электронного обучения Фемида      | <a href="http://www.femida.raj.ru">www.femida.raj.ru</a><br>Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки                               |
| 8                                 | Правовые системы                          | Г арант, Консультант, Кодекс   |
| 9                                 | Официальный сайт Университета             | <a href="http://www.rgup.ru">www.rgup.ru</a>   |
| 10                                | Сайт «Спортивная Россия»                  | URL: <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>   |

\*Ежегодное обновление с внесением изменений в протокол изменений РПД (перечень ЭБС уточняется в библиотеке или на сайте Университета).

### **3.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала и индивидуальная учебная работа в контактной форме, предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обязательно ведение дневника самоконтроля, возможно использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом.

Для освоения дисциплины (в том числе подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронно-библиотечной системе Book.ru, имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет»

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки |
|---------------------|----------------------------------|
|---------------------|----------------------------------|

| <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>результатов обучения</b>   |
|---|-------------------------------|
| <i>уметь:</i><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Опрос, тесты, рефераты, зачет |
| <i>знать:</i><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.   | Опрос, тесты, рефераты, зачет |

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные компетенции)</b>  | <b>Основные показатели оценки<br/>результата</b> | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки</b>  |
|---|--|--|
| Указывается код и наименование компетенции  |  |  |
| ОК 10 . Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. | Выполнение контрольных и зачетных нормативов     | Оценка результатов выполнения комплексов, упражнений с учетом контрольных нормативов, тестирование физических качеств.<br>Оценка выполнения самостоятельной работы (посещение спортивно-оздоровительных групп).<br>Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.<br>Оценка выполнения самостоятельной работы (защита рефератов).<br>Оценка выполнения практического задания (комплексы двигательной активности, коррекционной гимнастики, ЛФК). |

*Оценка уровня сформированности компетенций*

| Результаты обучения<br>(освоенные компетенции)   | Показатели оценивания  | Критерии оценивания компетенций   | Шкала<br>оценивания  |
|--|--|---|--|
| 1  | 2  | 3   | 4  |
| ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление навыков ведения здорового образа жизни;</li> <li>- участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</li> </ul> | <p><b>Не зачтено:</b><br/> <b>15 и менее баллов:</b><br/> отсутствие знаний, в содержании учебных вопросов изученных тем.<br/> Не сдача контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p><b>Зачтено:</b><br/> <b>От 16 до 60 баллов:</b><br/> знания в содержании учебных вопросов изученных тем.<br/> Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на положительную оценку.</p> | до 14 баллов (по 7,0 баллов за семестр)<br>–<br>посещаемость занятий;<br>до 20 баллов (по 10 баллов за семестр)<br>–<br>качество учебной работы и активность на занятиях;<br>до 6 баллов промежуточный зачет;<br>от 16 до 60 баллов –<br>зачет |

Обучающийся, набравший менее 21 балла по результатам текущей аттестации, считается не выполнившим учебный план, установленный локальным актом Университета, и в ведомости промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «неудовлетворительно».

**Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины.**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, посещают занятия по физической культуре в Университете, согласно медицинских показаний. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, первой и второй специальной медицинским группам, получают зачет по результатам проверки самостоятельной работы, предусмотренной ФГОС СПО, которая включает: ведение дневника самоконтроля, выполнение рефератов, собеседование, тестирование.

Комплекс упражнений для занятий по ЛФК разрабатывается лечащим врачом, с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося и имеет оздоровительно-профилактическую направленность.

Обучающиеся данной группы выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Если студент не прошел медицинский осмотр – он не допускается к практическим занятиям по физической культуре.

Общекультурные компетенции, знания, навыки и умения оцениваются в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по следующим критериям:



| Требования к результатам освоения дисциплины |  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
|--|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| № п/п  | Наименование упражнения для юношей   | 2 курс             |                    |                    | 3 курс             |                    |                    |
|  |  | Результат «удовл»  | Результат «хор»    | Результат «отл»    | Результат «удовл»  | Результат «хор»    | Результат «отл»    |
| <b>Зачетные нормативы</b>                    |  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 1.   | Бег 100 м (сек.) или<br>Бег 60 м (сек.) или<br>Бег 30 м (сек.)   | 14.9<br>9.5<br>5.0 | 14.7<br>9.1<br>4.8 | 14.5<br>8.9<br>4.4 | 14.8<br>9.1<br>4.9 | 14.5<br>8.7<br>4.7 | 14.0<br>8.3<br>4.3 |
| 2.   | Бег 3000 м (мин.)  | 15.10              | 14.50              | 13.40              | 14.20              | 13.50              | 12.50              |
| 3.   | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 8                  | 10                 | 12                 | 9                  | 11                 | 13                 |
| 4.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)                    | 6                  | 8                  | 13                 | 6                  | 8                  | 13                 |
| <b>Контрольные тесты</b>                     |  |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
| 1.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 350                | 360                | 370                | 370                | 380                | 390                |
| 2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 200                | 205                | 210                | 210                | 215                | 220                |
| 3.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)  | 31                 | 33                 | 37                 | 34                 | 37                 | 40                 |
| 4.   | Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)  | 6                  | 7                  | 8                  | 8                  | 9                  | 10                 |
| 5.   | Челночный бег (3 x 10 м) (сек.)  | 9.4                | 9.1                | 8.8                | 9.0                | 8.7                | 8.4                |
| 6.   | Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)  | 100                | 110                | 120                | 110                | 120                | 130                |
| 7.   | Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.) | 1                  | 2                  | 3                  | 2                  | 3                  | 4                  |
| 8.   | Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)                  | 1                  | 2                  | 3                  | 2                  | 3                  | 4                  |
| 9.   | Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)                                   | 1                  | 2                  | 3                  | 3                  | 4                  | 5                  |
| 10.  | Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)   | 1                  | 2                  | 3                  | 2                  | 3                  | 4                  |
| 11.  | Броски с двухочковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)  | 1                  | 2                  | 3                  | 2                  | 3                  | 4                  |
| 12.  | Попадание мячом в футбольные ворота с центра площадки для мини-футбола (кол-во раз из десяти)                          | 1                  | 2                  | 3                  | 2                  | 3                  | 4                  |
| № п/п  | Наименование упражнения для девушек  | 2 курс             |                    |                    | 3 курс             |                    |                    |
|  |  | Результат «удовл»  | Результат «хор»    | Результат «отл»    | Результат «удовл»  | Результат «хор»    | Результат «отл»    |

| <b>Зачетные нормативы</b> |  |                     |                     |                     |                     |                     |                    |
|---------------------------|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 1.                        | Бег 100 м (сек.) или<br>Бег 60 м (сек.) или<br>Бег 30 м (сек)  | 19.0<br>10.6<br>6.1 | 18.0<br>10.4<br>5.7 | 17.0<br>10.2<br>5.2 | 18.0<br>10.4<br>5.5 | 17.0<br>10.0<br>5.3 | 16.0<br>9.4<br>5.1 |
| 2.                        | Бег 2000 м (мин.)  | 12.15               | 12.00               | 11.50               | 12.00               | 11.30               | 11.00              |
| 3.                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)   | 11                  | 13                  | 19                  | 12                  | 15                  | 20                 |
| 4.                        | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)                  | 7                   | 9                   | 12                  | 8                   | 10                  | 13                 |
| <b>Контрольные тесты</b>  |  |                     |                     |                     |                     |                     |                    |
| 1.                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 8                   | 9                   | 10                  | 10                  | 11                  | 12                 |
| 2.                        | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270                 | 280                 | 300                 | 290                 | 300                 | 310                |
| 3.                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 160                 | 170                 | 180                 | 165                 | 170                 | 180                |
| 4.                        | Челночный бег (3 x 10 м) (сек.)  | 9.4                 | 9.1                 | 8.8                 | 9.2                 | 8.9                 | 8.6                |
| 5.                        | Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)  | 100                 | 110                 | 120                 | 110                 | 120                 | 130                |
| 6.                        | Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.) | 1                   | 2                   | 3                   | 2                   | 3                   | 4                  |
| 7.                        | Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)                  | 1                   | 2                   | 3                   | 2                   | 3                   | 4                  |
| 8.                        | Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)                                   | 1                   | 2                   | 3                   | 2                   | 3                   | 4                  |
| 9.                        | Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)   | 1                   | 2                   | 3                   | 3                   | 4                   | 5                  |
| 10.                       | Броски с двухочковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)  | 1                   | 2                   | 3                   | 2                   | 3                   | 4                  |
| 11.                       | Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)   | 20                  | 25                  | 30                  | 25                  | 30                  | 35                 |

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра физической культуры

Направление подготовки (специальность среднего профессионального образования):

40.02.03 Право и судебное администрирование

Дисциплина «Физическая культура»

| Название, Автор или редактор. Издательство, Год издания, кол-во страниц.   | Вид издания   |  |
|--|---|--|
|  | ЭБС   | Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза |
| 1  | 2   | 3                                      |
| <b>основная</b>  |   |  |
| Аллянов Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. - 3-е изд. - Электрон. дан. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Профессиональное образование). | <a href="http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9">http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9</a> |  |
| Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. - М. : Юрайт, 2018. - 424с. - (Профессиональное образование).              | <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E">http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</a> |  |

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД**

| Дата | Раздел                       | Изменения   |  |
|------|------------------------------|---|--|
|      | Общефизическая<br>подготовка | В 1-м семестре 2-го курса уменьшилось на 14 часов кол-во занятий: -6 часов л.а; -8 часов о/з. Во 2-м семестре кол-во часов увеличилось на 8 часов: +4 ч. о/з и +4 ч. л.а. |  |

**Рабочая программа разработана** кафедрой физической культуры:

зав. кафедрой, доцент Фетисов А.С., доцент Швачун О.А., Фролова С.В., ст.

преподаватель Прыткова Е.С.

\_\_\_\_\_ А.С. Фетисов  
\_\_\_\_\_ О.А. Швачун  
\_\_\_\_\_ С.В. Фролова  
\_\_\_\_\_ Е.С. Прыткова