

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Заряев Вячеслав Александрович
Должность: директор
Дата подписания: 01.11.2024 09:24:51
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

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	3
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
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации программы дисциплины.....	20
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
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	22

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
Максимальная учебная нагрузка (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
Практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
В том числе: 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
1 курс (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)			
1 семестр			
Раздел 1. Теоретико-методический			
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа	Содержание учебного материала Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленных		ознакомительный, репродуктивный, продуктивный

жизни. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	физических упражнений. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. 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: – ознакомиться с дополнительной литературой по физической культуре в формировании здорового образа жизни здорового человека	2	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Раздел 2. Общая физическая подготовка			
Тема 4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 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: – ведение дневника самоконтроля; – выполнять утреннюю гигиеническую зарядку; – увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).	8	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Тема 5. Прикладная гимнастика	Содержание учебного материала Для девушек: общеразвивающие упражнения в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки. Комплексы упражнений под музыку. Контрольное упражнение на силовую подготовленность. 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: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика; – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие	6	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный

	гибкости, координации и силовых качеств).		
Тема 6. Спортивные игры	Содержание учебного материала 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).		ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Практические занятия	14	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).	14	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 7. Основы техники и тактики самозащиты	Содержание учебного материала 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.		ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Практические занятия	4	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика.	4	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный

	– дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).		
Зачет		2*	
Итого за I семестр	Практические занятия	34	
	Самостоятельная работа обучающихся	34	
2 семестр			
Раздел 2. Общая физическая подготовка			
Тема 4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 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	12	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – выполнять утреннюю гигиеническую зарядку; – увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).	12	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Тема 6. Спортивные игры	Содержание учебного материала Баскетбол (передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину – штрафной бросок, стоя на месте и в движении, тактические действия в защите и нападении). Баскетбол - техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра. Настольный теннис –стойки, перемещения, техника приема и подачи мяча. Двухсторонняя игра. Дартс – техника бросков, правила игры, броски на точность. Шахматы – правила и основы игры в шахматы.		ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Практические занятия	20	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие	20	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный

	гибкости, координации и силовых качеств).		
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	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).	10	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Зачет		2*	
Итого за II семестр	Практические занятия	42	
	Самостоятельная работа обучающихся	42	
Итого за год	Практические занятия	76	
	Самостоятельная работа обучающихся	76	
2 курс (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)			
1 семестр			
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, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ознакомиться с дополнительной литературой по физической культуре в формировании здорового образа жизни здорового человека	2	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
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	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – выполнять утреннюю гигиеническую зарядку; – увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).	6	
Тема 6. Спортивные игры	Содержание учебного материала		ознакомительный, репродуктивный, 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. Шахматы – правила и основы игры в шахматы.		
	Практические занятия	12	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – 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: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).	8	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Зачет		2*	
Итого за I семестр	Практические занятия	28	
	Самостоятельная работа обучающихся	28	
2 семестр			
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, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – выполнять утреннюю гигиеническую зарядку; – увеличивать дополнительную двигательную активность (кроссовая подготовка).	4	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Тема 6. Спортивные игры	Содержание учебного материала 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. Шахматы – правила и основы игры в шахматы.		ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Практические занятия	6	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).	6	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 7. Основы техники и тактики	Содержание учебного материала Основы техники в стойке. Стойки и		ознакомительный, 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: – ведение дневника самоконтроля; – утренняя гигиеническая гимнастика. – дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).	8	ознакомительный, репродуктивный, продуктивный
зачет		2*	
Итого за II семестр	Практические занятия	18	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
Итого за год	Практические занятия	122	
	Самостоятельная работа обучающихся	122	
Всего часов		244	

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/ Семестр	Вид занятия*	Название темы	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
2 курс/ 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/ 1,2 семестры 3 курс/ 1 семестр	ПР	Тема 3. Легкая атлетика.	Тематическое тестирование
2 курс/ 1 семестр	ПР	Тема 4. Прикладная гимнастика.	Тематическое тестирование
2 курс/ 1,2 семестры 3 курс/ 1,2 семестры	ПР	Тема 5. Спортивные игры.	Тематическое тестирование
2 курс/ 1,2 семестры 3 курс/ 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	http://znanium.com Основная коллекция и коллекция издательства Статут
2	ЭБС ЮРАЙТ	www.biblio-online.ru коллекция РГУП
3	ЭБС «BOOK.ru»	www.book.ru коллекция издательства Проспект Юридическая литература ; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	East View Information Services	www.ebiblioteka.ru Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	НЦР РУКОНТ	http://rucont.ru/ Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
Интернет ресурсы		
6	Информационно-образовательный портал РГУП	www.op.rai.ru электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7	Система электронного обучения Фемида	www.femida.raj.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8	Правовые системы	Г арант, Консультант, Кодекс
9	Официальный сайт Университета	www.rgup.ru
10	Сайт «Спортивная Россия»	URL: http://www.infosport.ru/

*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
---------------------	----------------------------------

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

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
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. Оценка выполнения самостоятельной работы (посещение спортивно-оздоровительных групп). Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения самостоятельной работы (защита рефератов). Оценка выполнения практического задания (комплексы двигательной активности, коррекционной гимнастики, ЛФК).

Оценка уровня сформированности компетенций

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала 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"> - проявление навыков ведения здорового образа жизни; - участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях. 	<p>Не зачтено: 15 и менее баллов: отсутствие знаний, в содержании учебных вопросов изученных тем. Не сдача контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Зачтено: От 16 до 60 баллов: знания в содержании учебных вопросов изученных тем. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на положительную оценку.</p>	до 14 баллов (по 7,0 баллов за семестр) – посещаемость занятий; до 20 баллов (по 10 баллов за семестр) – качество учебной работы и активность на занятиях; до 6 баллов промежуточный зачет; от 16 до 60 баллов – 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»
Зачетные нормативы							
1.	Бег 100 м (сек.) или Бег 60 м (сек.) или Бег 30 м (сек.)	14.9 9.5 5.0	14.7 9.1 4.8	14.5 8.9 4.4	14.8 9.1 4.9	14.5 8.7 4.7	14.0 8.3 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
Контрольные тесты							
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»

Зачетные нормативы							
1.	Бег 100 м (сек.) или Бег 60 м (сек.) или Бег 30 м (сек)	19.0 10.6 6.1	18.0 10.4 5.7	17.0 10.2 5.2	18.0 10.4 5.5	17.0 10.0 5.3	16.0 9.4 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
Контрольные тесты							
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
основная		
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).	http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9	
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).	http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E	

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения
	Общефизическая 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