

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА
(МГЮА)»**

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

БД.09

год набора – 2023

Код и наименование направления подготовки:	40.02.03 Право и судебное администрирование
Уровень образования:	основное общее
Профиль	гуманитарный
Форма (формы) обучения:	очная
Квалификация:	специалист по судебному администрированию

Москва – 2023

Программа утверждена на заседании кафедры Физического воспитания протокол № 9 от «22» марта 2023 года.

Автор(ы):

Чесноков Н.Н. – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Козлова О.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Рецензент:

Морозов А.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры московской государственной академии физической культуры (МГАФК).

Чесноков Н.Н., Козлова О.А. Физическая культура: рабочая программа учебного предмета / Чесноков Н.Н., Козлова О.А. – М.: Издательский центр Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СОО и профиля специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Предметные, личностные и метапредметные результаты	Умения	Знания
Предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное — применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии	Уметь: 1) анализировать влияние физических упражнений на организм человека; 2) применять знания курса для обеспечения высокого уровня работоспособности организма и укрепления здоровья человека; 3) выполнять комплексы физической культуры и атлетической гимнастики; 4) оценить физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние человека; 5) Использовать навыки самостоятельных занятий физической культурой 6) осуществлять творческое сотру-	Знать: 1) социальную значимость физической культуры и ведения здорового образа жизни в развитии личности, повседневной жизни и профессиональной деятельности человека; 2) основы здорового образа жизни; факторов, укрепляющих и разрушающих здоровье; вредные привычки и их профилактику; 3) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек 4) способы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; - принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов позна- 	<p>ничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>7) использовать навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха</p>	
---	---	--

<p>ния;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей 		
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
в т.ч. в форме практической подготовки	70
в т. ч.	
практические занятия	70
Консультации	2
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
1	2	3
Раздел 1. Практические занятия по легкой атлетике Тема 1. Ознакомление с порядком и объемом изучения практического материала дисциплины, с правилами поведения в течение обучения в вузе. Прием контрольных упражнений Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики. Тема 3. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.		18
Тема 1. Ознакомление с порядком и объемом изучения практического материала дисциплины, с правилами поведения в течение обучения в вузе. Прием контрольных упражнений.	Содержание учебного материала	2
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Ознакомление с порядком освоения практического материала дисциплины. Проведение анкетирования.	2
Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	Содержание учебного материала	6
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	6
	Практическое занятие № 2-4 Оценка общей физической подготовленности (прием контрольных нормативов, определение исходных данных).	6
Тема 3. Освоение двигательных умений и	Содержание учебного материала	10
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	10

навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	Практическое занятие № 5-7 Обучение технике специальных беговых упражнений. Ознакомление обучающихся с различными легкоатлетическими дисциплинами, различными беговыми дистанциями. Обучение технике бега, видам бега. Обучение технике прыжков в длину, с места, с разбега.	6
	Практическое занятие № 8-9 Совершенствование различных легкоатлетических дисциплин, оценка общей физической подготовленности. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	4
Раздел 2. Практические занятия по спортивным играм Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол. Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр. Тема 3. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение и совершенствование техники элементов игры в баскетбол.		18
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол.	Содержание учебного материала	8
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	8
	Практическое занятие № 10-13 Обучение и совершенствование техники элементов игры в волейбол. Обучение технике нападения: стойки и перемещения. Обучение передаче и приему мяча, техника подачи. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол.	8
Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами	Содержание учебного материала	6
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	6

спортивных игр.	Практическое занятие № 14-16 Элементы тактических действий на площадке. Ознакомить с правилами игры. Двухсторонняя игра.	6
Тема 3. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение и совершенствование техники элементов игры в баскетбол.	Содержание учебного материала	4
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	4
	Практическое занятие № 17-18 Техника владения мячом в баскетболе: ловля и передача мяча правой и левой рукой, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом Броски мяча в корзину, штрафные броски. Обучение технике игры в защите. Правила игры. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед.	4
Раздел 3. Практические занятия по плаванию Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.		18
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.	Содержание учебного материала	18
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	18
	Практическое занятие № 19 Ознакомление с оздоровительным и лечебным значением плавания, санитарно-гигиеническими требованиями к пловцам, правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой: передвижения по дну, погружения, всплытия, скольжения.	2
	Практическое занятие № 20-21 Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине.	4
	Практическое занятие № 22-23 Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди.	4

	Практическое занятие № 24-27 Техника простого поворота и старта. Изучение элементов техники поворота при плавании кролем на груди. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.	8
Раздел 4. Практические занятия по лыжной подготовке Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.		16
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.	Содержание учебного материала	16
	В том числе семинарских, практических и лабораторных занятий	16
	Практическое занятие № 28-29 Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворотов на месте. Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).	4
	Практическое занятие № 30-31 Обучение технике попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).	4
	Практическое занятие № 32-35 Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, "коньковый ход". Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2ч) Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.	8
Индивидуальное проектирование		2
Промежуточная аттестация в форме		дифференцированного зачета
Всего:		72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, бассейн, лыжная база, где проводятся занятия по физической культуре, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам, предназначены для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации;

- оснащённый оборудованием: спортивные залы, оснащенные инвентарем для проведения занятий по видам спорта (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; ракетки для бадминтона, тренажеры, гантели, скакалки, гимнастические палки, шведские стенки и пр.), бассейн, стадион с беговыми дорожками. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебного предмета «Физическая культура» входят:

1. Инвентарь для проведения функциональных проб и тестов (секундомер, тонометр, спирометр, ручной динамометр, весы напольные)

2. Спортивные залы, оснащенные инвентарем для проведения занятий по видам спорта (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; ракетки для бадминтона, тренажеры, гантели, скакалки, гимнастические палки, шведские стенки и пр.), бассейн, стадион с беговыми дорожками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – 11-е изд., переработанное и дополненное – Москва : Просвещение, 2022. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388> (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа : [Инструкции по подключению и работе с электронными ресурсами](#). – Текст : электронный.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2022. – 320 с. – ISBN 978-5-09-099582-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927389> (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа : [Инструкции по подключению и работе с электронными ресурсами](#). – Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1 — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа : [Инструкции по подключению и работе с электронными ре-](#)

[курсами](#). – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – ISBN 978-5-534-13554-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа : [Инструкции по подключению и работе с электронными ресурсами](#). – Текст : электронный.

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 148 с. – ISBN 978-5-534-11519-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа : [Инструкции по подключению и работе с электронными ресурсами](#). – Текст : электронный.

4. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – Москва : Физическая культура, 2014. – 251 с. : ил. – ISBN 978-5-9746-0167-5. – URL: https://megapro.msal.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=70383&idb=0 (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа: электронная библиотека Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

5. Чесноков Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта : учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2011. – 396 с. – ISBN 978-5-9746-0149-1. – URL: https://megapro.msal.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=70447&idb=0 (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа: электронная библиотека Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

6. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – Москва : ФГБУ "Федер. центр подготовки спортивного резерва", 2016. – 136 с. – ISBN 978-5-905395-43-7. – URL: https://megapro.msal.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=68180&idb=0 (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа: электронная библиотека Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

7. Чесноков Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – Москва : ФГБУ "Федеральный центр подготовки спортивного резерва", 2017. – 247 с. – ISBN 978-5-905395-49-9. – URL: https://megapro.msal.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=68216&idb=0 (дата обращения: 17.07.2023). – Режим доступа: электронная библиотека Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

3.2.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 30.05.2001 г. № 3-ФКЗ «О чрезвычайном положении»
3. Федеральный закон РФ от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
4. Федеральный закон «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 № 69-ФЗ
5. Федеральный закон РФ от 31.05.1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне»
6. Федеральный закон «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 № 76-ФЗ
7. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: 1) социальной значимости физической культуры и ведения здорового образа жизни в развитии личности, повседневной жизни и профессиональной деятельности человека; 2) основ здорового образа жизни; факторов, укрепляющих и разрушающих здоровье; 3) влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек 4) способов контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;	Регулярность посещения практических занятий Выполнение контрольных упражнений и тестов. Выполнение домашних заданий, написание рефератов. Самостоятельные работы по составлению комплексов упражнений, тренировочных занятий.	Экспертная оценка посещения обязательных практических занятий. Экспертное наблюдение за ходом выполнения заданий на практических занятиях. Оценка уровня общей физической подготовленности студентов (сдачи контрольных нормативов). Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов. Устный опрос, подготовка реферата, выполнение практических заданий, разработка плана-конспекта тренировочного занятия
Умения: 1) анализировать влияние физических упражнений на организм человека; 2) применять знания курса	Выполнение домашних заданий, написание рефератов. Самостоятельные работы по составлению планов, тезисов, кон-	Экспертная оценка самостоятельных работ. Экспертная оценка выполненных практических работ. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практиче-

<p>для обеспечения высокого уровня работоспособности организма и укрепления здоровья человека;</p> <p>3) выполнять комплексы физической культуры и атлетической гимнастики;</p> <p>4) оценить физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние человека;</p> <p>5) Использовать навыки самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>6) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>7) использовать навыки организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха</p>	<p>спектов.</p> <p>Выступления с презентациями, докладами.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>	<p>ской работы</p> <p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Оценка тестовых заданий.</p> <p>Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов.</p>
--	--	---