

**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 ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ОГСЭ.04

год набора – 2023

Код и наименование направления подготовки:	40.02.03 Право и судебное администрирование
Уровень образования, на базе которого осуществляет- ся подготовка специалистов:	среднее общее
Форма (формы) обучения:	очная, очно-заочная
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 дисциплины / Н.Н. Чесноков, О.А. — Козлова М.: Издательский центр Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

© Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ)

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности *40.02.03 Право и судебное администрирование*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 10	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	31 значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работы

Очная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	248
в т.ч. в форме практической подготовки	124
в т. ч.:	
практические занятия	124
Консультации	2
Самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Очно-заочная форма

Очно-заочная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	248
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч.:	
семинарские занятия	16
<i>Самостоятельная работа</i>	228
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
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.		74	
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	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Ознакомление с порядком освоения практического материала дисциплины. Проведение анкетирования.	2	

Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	Содержание учебного материала	6	ОК 10
	В том числе практических, семинарских 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 навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	Содержание учебного материала	32	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	32	
	Практическое занятие № 5-7 Обучение технике специальных беговых упражнений. Ознакомление обучающихся с различными легкоатлетическими дисциплинами, различными беговыми дистанциями. Обучение технике бега, видам бега.	6	
	Практическое занятие № 8-10 Обучение различным легкоатлетическим дисциплинам, различным беговым дистанциям. Обучение различным видам бега.	6	
	Практическое занятие № 11-13 Обучение технике прыжков в длину с места и с разбега.	6	
	Практическое занятие № 14-16 Обучение технике метаний с места	6	
	Практическое занятие № 17-18 Совершенствование различных легкоатлетических дисциплин	4	
	Практическое занятие № 19-20 Оценка общей физической подготовленности (прием контрольных нормативов).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.	34	
Раздел 2. Практические занятия по спортивным играм		80	

<p>Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол.</p> <p>Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.</p> <p>Тема 3. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение и совершенствование техники элементов игры в баскетбол.</p>			
<p>Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол.</p>	Содержание учебного материала	10	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	10	ОК 10
	<p>Практическое занятие № 21-25</p> <p>Обучение и совершенствование техники элементов игры в волейбол.</p> <p>Обучение техники нападения: стойки и перемещения.</p> <p>Обучение передаче и приему мяча, техника подачи.</p>	10	
<p>Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.</p>	Содержание учебного материала	10	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	10	
	<p>Практическое занятие № 26-30</p> <p>Элементы тактических действий на площадке.</p> <p>Ознакомить с правилами игры.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.</p>	21	
<p>Тема 3. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение и совершенствование техники элементов игры в баскетбол.</p>	Содержание учебного материала	18	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	18	
	<p>Практическое занятие № 31-34</p> <p>Техника владения мячом в баскетболе: ловля и передача мяча правой и левой рукой, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом</p> <p>Броски мяча в корзину, штрафные броски.</p>	8	
	Практическое занятие № 35-39	10	

	Обучение технике игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Элементы тактических действий в нападении и защите. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение и совершенствование техники элементов игры в баскетбол.	21	
Раздел 3. Практические занятия по плаванию		54	
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.			
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.	Содержание учебного материала	24	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие № 40 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 № 41-44 Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине.	8	
	Практическое занятие № 45-48 Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди.	8	
	Практическое занятие № 49-51 Техника простого поворота и старта. Изучение элементов техники поворота при плавании кролем на груди.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической	30	

	подготовленности средствами плавания.		
Раздел 4. Практические занятия по лыжной подготовке		36	
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.			
Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.	Содержание учебного материала	20	ОК 10
	В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие № 52-54 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).	6	
	Практическое занятие № 55-58 Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).	8	
	Практическое занятие № 59-61 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	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.	16	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		248	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: «зал спортивных игр» - 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, оснащённые 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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная 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 ресурсами](#). – 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.

3.2.2. Дополнительная литература

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать:	Регулярность посещения	Экспертная оценка посеще-

<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>практических занятий</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Выполнение домашних заданий, написание рефератов.</p> <p>Самостоятельные работы по составлению комплексов упражнений, тренировочных занятий.</p>	<p>ния обязательных практических занятий.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения заданий на практических занятиях.</p> <p>Оценка уровня общей физической подготовленности студентов (сдачи контрольных нормативов).</p> <p>Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ.</p> <p>Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов.</p>
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Выполнение домашних заданий, написание рефератов.</p> <p>Самостоятельные работы по составлению планов, тезисов, конспектов.</p> <p>Выступления с презентациями, докладами.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>	<p>Экспертная оценка самостоятельных работ. Экспертная оценка выполненных практических работ.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p> <p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Оценка тестовых заданий.</p> <p>Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов.</p>