

**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: | 40.02.01 Право и организация социального обеспечения |
| Уровень образования, на базе кото- рого осуществляется подготовка специалистов: | основное общее |
| Форма (формы) обучения: | очная |
| Квалификация: | юрист |

Москва – 2023

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

Авторы:

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 | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код | Умения | Знания |
|----------------------------------|---|---|
| ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 | У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|--------------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 244 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 124 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 124 |
| Консультации | 4 |
| Самостоятельная работа | 116 |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| 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. | | 73 | |
| 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 2 ОК 3 ОК 6 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 2 ОК 3 ОК 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 2 ОК 3 ОК 6 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 | | 63 | |
| 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. | | | |
| Тема 1. Освоение двигательных умений | Содержание учебного материала | 10 | ОК 2 ОК 3 |

| | | | |
|--|--|----|-------------------------------|
| и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол. | | | ОК 6 ОК 10 |
| | В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 |
| | Практическое занятие № 21-25 Обучение и совершенствование техники элементов игры в волейбол. Обучение техники нападения: стойки и перемещения. Обучение передаче и приему мяча, техника подачи. | 10 | |
| Тема 2. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр. | Содержание учебного материала | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 |
| | В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий | 10 | |
| | Практическое занятие № 26-30 Элементы тактических действий на площадке. Ознакомить с правилами игры. Двухсторонняя игра. | 10 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр. | 36 | |
| Тема 3. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение и совершенствование техники элементов игры в баскетбол. | Содержание учебного материала | 8 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 |
| | В том числе практических, семинарских и лабораторных занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 31-34 Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой рукой, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом Броски мяча в корзину, штрафные броски. | 8 | |
| | Практическое занятие № 35-39 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. | 10 | |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------------|
| Раздел 3. Практические занятия по плаванию | | 56 | |
| 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 2 ОК 3 ОК 6 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 подготовленности средствами плавания. | 30 | |
| 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 | Содержание учебного материала | 20 | ОК 2 ОК 3 |

| | | | |
|--|--|----------------------------|-------------------------------|
| и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок. | | | ОК 6 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 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 |
| | 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 | |
| Всего: | | 244 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины 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 дисциплины «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. 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: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | 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 обучающихся (сдачи контрольных нормативов). Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ. Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов. |
| Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Выполнение домашних заданий, написание рефератов. Самостоятельные работы по составлению планов, тезисов, конспектов. Выступления с презентациями, докладами. Тренировочные упражнения. Выполнение тестовых заданий | Экспертная оценка самостоятельных работ. Экспертная оценка выполненных практических работ. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы Оценка результатов выполнения практической работы Оценка тестовых заданий. Оценка индивидуальных заданий, презентаций, рефератов, докладов. |