

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

КАЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования
40.02.03 «Право и судебное администрирование»

Базовой подготовки

Форма обучения

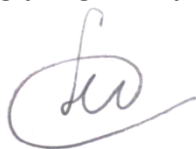
Очная

Казань, 2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

Авторы программы:

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



_____ Мартьянов О.П.

Васенков Николай Владимирович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



_____ Васенков Н.В.

Программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии. Протокол заседания № 4 от 26.03.2020 года

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии _____ Д.Р. Вахитов



СОГЛАСОВАНО

Декан ФНО _____ Н.В. Святова



26.03.2020 года

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы Университета в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла. (ОГСЭ.Б.4)

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.

В результате освоения учебной 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

На базе основного общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	122
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
(самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	122
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Зачет. Диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

На базе основного общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<i>Второй год обучения</i>				
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры				
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Основы знаний о физиологических механизмах мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>2. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.</p> <p>3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>4. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.</p> <p>5. Здоровый образ жизни и особенности физически тренированного организма.</p>	24	2,3	
	Лабораторные работы			–
	Практические занятия			12
	Контрольные работы			–
	Самостоятельная работа обучающихся			12
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности и для прохождения воинской службы.</p> <p>2. Силовые способности и методика их совершенствования.</p>	24	2,3	

	<p>3. Скоростные способности и методика их совершенствования.</p> <p>4. Выносливость и методика её развития.</p> <p>5. Гибкость и методика её совершенствования.</p> <p>6. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p> <p>7. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.</p>		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.</p> <p>2. Методика и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).</p> <p>3. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.</p>	24	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы.</p> <p>2. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости</p>	24	2,3

	3. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях по физической культуре.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
<i>Третий год обучения</i>			
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала: 1. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. 2. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. 3. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. 4. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	24	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала: 1. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. 2. Система студенческих спортивных соревнований.	24	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 3.3. Совершенствование общей и	Содержание учебного материала:	24	2,3

специальной профессионально – прикладной физической подготовки	1. Методические основы производственной физической культуры. 2. Производственная гимнастика.		
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала: 1. Подготовка граждан к защите Отечества. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 3. Особенности организации физической подготовки девушек.	24	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	12	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Четвертый год обучения			
Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни			
Тема 4.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	Содержание учебного материала: 1. Прикладные виды спорта. 2. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.	52	2,3
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	26	
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	26	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>			
Всего		244	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При реализации различных видов учебной работы в рамках данного курса используются следующие образовательные технологии, включающие пассивные, активные и интерактивные формы проведения занятий.

1. *Технологии традиционного обучения:*

–Практические занятия – практические занятия – метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний;

–Самостоятельная работа – вид деятельности обучающихся, основанный на самостоятельной подготовке к занятиям, тестированию, групповым дискуссиям, выполнении индивидуальных домашних заданий, написании рефератов.

2. *Интерактивные технологии обучения:*

–Работа в группах – вид учебного занятия, предполагающее самостоятельную работу обучающихся под контролем преподавателя, предварительно объединенных в несколько микрогрупп;

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование» реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: игровых форм проведения занятий, психологических и иных тренингов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные образовательные технологии,
используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
3,4,5,6 семестр	ПР	Упражнения для определения физической подготовленности студентов; Игровая форма занятий по видам спорта.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: Разметка спортивных площадок.

Технические средства обучения: Спортивное оборудование и инвентарь.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

- Информационные ресурсы Университета:

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
Электронные библиотечные системы*		
1.	ZNANIUM.COM	http://znanium.com Основная коллекция и коллекция издательства Стату

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://mcont.ru/ Раздел Ваша коллекция – РГУП - периодика (электронные журналы)
Интернет ресурсы		
6.	Информационно-образовательный портал РГУП	www.op.raii.ru электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7.	Система электронного обучения Фемида	www.femida.raii.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8.	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9.	Официальный сайт Университета	www.rgup.ru

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

- Нормативные правовые акты

В карте обеспеченности литературой указывается:

- Основная литература

- Дополнительная литература

Карта обеспеченности литературой

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Направление подготовки (специальность): 40.02.03. «Право и судебное администрирование»

Дисциплина: Физическая культура

Курс: 2, 3

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
Основная литература		
Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248 (дата обращения: 19.03.2020). — Текст : электронный.	https://www.book.ru/book/932248	
Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-103004-2. - Текст : электронный. - URL: https://new.znaniy.com/catalog/product/1010122 (дата обращения: 04.05.2020)	https://new.znaniy.com/catalog/document?id=344080	протокол
Дополнительная литература		
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/431427 (дата обращения: 19.03.2020).	https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427	
Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2016. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-01846-0. — URL: https://book.ru/book/918083 (дата обращения: 11.03.2020). — Текст : электронный.	https://www.book.ru/book/918083	

Зав. библиотекой



Зав. кафедрой



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; 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 возможно

- использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

На лекционном занятии рекомендуется использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования. Для освоения дисциплины (в т.ч. 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 дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания –значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; –основы здорового образа жизни; Освоенные умения –использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Реферат. Тестирование

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
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	Преодоление проблем, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Выполнение заданий в команде, обеспечивать ее сплочение.	Реферат. Тестирование

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Рабочая программа разработана

Авторы программы:

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин
КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



_____ Мартьянов О.П.

Васенков Николай Владимирович, доцент кафедры общеобразовательных
дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



_____ Васенков Н.В.