

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-09-24 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан
Л.А. Юрьева
«08» сентября 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ОУП.13 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

направленность

Юрист в сфере правоохранительной деятельности

Форма обучения
очная

Новокузнецк 2025

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований ФГОС СПО и учебного плана ОПОП

Рабочая программа дисциплины рассмотрена:
на заседании кафедры уголовно-правовых дисциплин
наименование кафедры

31.08.2025г. протокол № 1 Зав. кафедрой Беларева О. А.
Должность Ф.И.О.

на заседании методической комиссии факультета истории и права
наименование факультета
04.09.2025г. протокол № 1 Председатель МК Борин А.Г.

Ученым советом факультета истории и права (протокол Ученого совета факультета № 1 от 08.09.2025 г.)

Эксперты от работодателя:

Мировой судья судебного участка № 6 центрального судебного района г. Новокузнецка И. В. Морозов

Начальник отдела полиции «Новобайдаевский» подполковник полиции М. Е. Машуков

Год начала подготовки по учебному плану: 2026.

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.2.1. Цели дисциплины	4
1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план	6
2.3. Содержание дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	8
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	8
3.2. Информационное обеспечение	9
3.2.1. Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине	9
3.2.2. Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий	10
3.2.3. Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных	10
3.3. Общие требования к организации образовательного процесса	10
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	11
Составитель рабочей программы дисциплины:	11

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее ОПОП) по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция, направленность Юрист в сфере правоохранительной деятельности.

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав общеобразовательного учебного цикла обязательной части ОПОП. Данная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция.

Дисциплина «Физическая культура» изучается в 1-2 семестрах.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются общие компетенции:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; – организация работы коллектива и команды; – взаимодействие с коллегами, руководством,	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.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	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. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине	Объём часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	70
Аудиторная работа (всего):	70
в том числе:	
лекции	4
практические занятия, семинары	66
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	–
4. Промежуточная аттестация обучающегося (семестр 2 – зачет)	2

2.2. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая тру- доёмкость (всего час.)	Трудоемкость за- нятий (час.)		Формы ¹ текущего контроля и про- межуточной атте- стации успеваемо- сти
			Аудиторные занятия		
			лекции	практ.	
Семестр 1					
1.	Физическая культура как часть куль- туры общества и человека.	2	2	–	УО
2.	Учебно-практические основы фор- мирования физической культуры личности.	30	–	30	ПР-1
3.	Промежуточная аттестация – Тести- рование в контрольных упражнениях				ПР-2
	Итого за семестр 1:	32	2	30	
Семестр 2					
1.	Профессионально-прикладная физи- ческая подготовка.	2	2	–	УО
2.	Учебно-практические основы фор- мирования физической культуры личности.	36	–	36	ПР-1
	Промежуточная аттестация – Тести- рование в контрольных упражнениях	2			ПР-2
	Итого за семестр 2	40	2	36	
	Всего:	72	4	66	

¹ УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание

2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
Семестр 1.		
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.		2
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		30
2.1. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2
2.2. Гимнастика.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	6
2.3. Спортивные игры.	Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Бросок после ловли и после ведения мяча. Освоение и совершенствование приёмов	10

	тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	
2.4. Лыжная подготовка.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	6
2.5. Лёгкая атлетика.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Техника спринтерского бега, кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции.	6
Промежуточная аттестация: 1. Составление и демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений. 2. Тестирование в контрольных упражнениях.		1
Итого по семестру часов		32
Семестр 2.		
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.		2
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		36
2.1. Гимнастика.	Освоение элементов на снарядах спортивной гимнастики: на брусьях разной высоты (девушки), на параллельных брусьях (юноши), на бревне (девушки), на перекладине (юноши). Освоение опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки), ноги врозь (юноши).	8
2.2. Спортивные игры.	Волейбол. Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	12
2.3. Лыжная подготовка.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	8
2.4. Лёгкая атлетика.	Освоение техники эстафетного бега (4×100 м, 4×400 м; бега по прямой с различной скоростью). Освоение техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники прыжка в высоту с разбега. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	8
Промежуточная аттестация в форме «Тестирование в контрольных упражнениях»		2
Итого по семестру часов		40

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

Наименование учебной аудитории, наличие материально-технического обеспечения с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, номер такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации
401 Спортивный зал <i>Учебная аудитория для проведения:</i> практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <i>Оборудование:</i> стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (4 этаж № 144)
401а Зал ритмической гимнастики <i>Учебная аудитория для проведения:</i> практических занятий. <i>Оборудование:</i> музыкальный центр, зеркала, балетные станки, дорожка беговая электрическая, гимнастические коврики.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (4 этаж № 145)
402 Тренажерный зал <i>Учебная аудитория для проведения:</i> практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <i>Оборудование:</i> велотренажер, тренажер атлетический, центр атлетический, штанга тяжелоатлетическая, набор блинов с грифом для штанги 100 кг, набор физкультурного оборудования, скамья силовая.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (4 этаж № 150)
102 Помещение для самостоятельной работы <i>Оборудование:</i> компьютеры для обучающихся – 8 шт., копировальный аппарат. <i>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</i>	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2 (1 этаж №71)

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1. Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная учебная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408869> (дата обращения: 03.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/557361> (дата обращения: 07.10.2024). — Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20652-4. — URL: <https://urait.ru/bcode/558516> (дата обращения: 01.11.2024). — Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 01.12.2023). – Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для спо / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2024. – 128 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 03.06.2024). – ISBN 978-5-534-19367-1. – Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный. Кроме того, для студентов и преподавателей доступны ресурсы Межвузовской электронной библиотеки (МЭБ) (<https://icdlib.nspu.ru>), Базы данных периодических изданий East View (<https://dlib.eastview.com/browse>), Научной электронной библиотеки (<https://www.elibrary.ru>), Национальной электронной библиотеки, сетевая электронная библиотека (СЭБ) – <https://seb.e.lanbook.com>.

3.2.3. Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

1. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
2. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – <https://www.gto.ru>
4. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>
5. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
6. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
7. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебная дисциплина «Физическая культура» является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами учебного плана специальности.

Особенностями программы учебной дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- учет педагогической практики;
- инструментальный характер знаний.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены спецификой учебной дисциплины и спортивной деятельности.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе. При их проведении преподаватель обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ОВЗ и инвалида. Для лиц с ограничениями передвижения это могут быть занятия по видам спорта, не требующим двигательной активности.

4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Оценочное мероприятие
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 2.1. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	1. Составление словаря терминов, либо кроссворда. 2. Составление программы. 3. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. 4. Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений.
	2.2. Гимнастика. 2.3. Спортивные игры. 2.4. Лыжная подготовка. 2.5. Лёгкая атлетика. 2.6. Плавание.	5. Составление комплекса упражнений. 6. Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение). 7. Сдача нормативов ГТО. 8. Тестирование в контрольных упражнениях.
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		

Составитель рабочей программы дисциплины:

Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта

Ф.И.О. должность, наименование кафедры