

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

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
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	11
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	<ul style="list-style-type: none">– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;– организация работы коллектива и команды;– взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профес-	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>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.</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
циональной деятельности.		
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>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).</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

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 культуры общества и человека.	2	2	–	УО	
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	30	–	30	ПР-1	
3.	Промежуточная аттестация – Тестирование в контрольных упражнениях				ПР-2	
Итого за семестр 1:		32	2	30		
Семестр 2						
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	2	–	УО	
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	36	–	36	ПР-1	
	Промежуточная аттестация – Тестирование 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 работа (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 дисциплины включает специальные учебные помещения, в том числе:

Специализированная многофункциональная учебная аудитория, аудитория № 307. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: столы для обучающихся; стулья для обучающихся; стол для педагогического работника; стул для педагогического работника; доска маркерно-меловая; компьютер для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза; экран; проектор.

Спортивный зал, аудитория № 401. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.

Зал аэробики, аудитория № 401а. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: стулья раскладные; зеркала; ковровое покрытие; музыкальный центр; стол теннисный; Web-камера; колонки; микрофон.

Тренажерный зал, аудитория № 402. Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся.

Перечень основного оборудования: велотренажер; тренажер атлетический; центр атлетический; штанга тяжелоатлетическая; набор блинов с грифом для штанги 100 кг; набор физкультурного оборудования; скамья силовая.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, аудитория № 311.

Перечень основного оборудования: столы для обучающихся; стулья для обучающихся; стол для педагогического работника; стул для педагогического работника; ноутбук для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза; компьютеры для обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза; доска меловая; экран; проектор.

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 профессиональной программы. 3. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. 4. Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений. 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.	2.2. Гимнастика. 2.3. Спортивные игры. 2.4. Лыжная подготовка. 2.5. Лёгкая атлетика. 2.6. Плавание.	

Составитель рабочей программы дисциплины:

Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта
Ф.И.О. должность, наименование кафедры