

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Силин Яков Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.06.2022 16:47:04  
Уникальный программный ключ:  
24f866be2aca16484036a8cbb3c509a9531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании Педагогического совета колледжа  
  
30 ноября 2021 г.  
протокол № 3  
Директор колледжа \_\_\_\_\_ А.Э. Чечулин  
(подпись)

**Утверждена**  
Советом по учебно-методическим вопросам  
и качеству образования  
  
15 декабря 2021 г.  
протокол № 4  
Председатель \_\_\_\_\_ Д.А. Карх  
(подпись)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины    Физическая культура  
  
Специальность                    40.02.03 Право и судебное администрирование  
  
Форма обучения                   очная  
  
Год набора                        2022  
  
Разработана:  
Преподаватель,  
А.Р.Даутов

Екатеринбург  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП</b>	<b>3</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>9</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>10</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>11</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование. (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 513)
ПС	

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения 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.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 3					
Зачет	0	32	32	32	0
Семестр 4					
Зачет	0	44	44	44	0
Семестр 5					
Зачет	0	27	27	27	0
Семестр 6					
Зачет с оценкой	0	19	19	19	0
	0	122	122	122	0

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП

В результате освоения ООП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

## Общие компетенции (ОК)

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
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	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>

## 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 3		64					
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	64			32	32	
Семестр 4		88					
Тема 2.	Легкая атлетика	88			44	44	
Семестр 5		54					
Тема 3.	Спортивные игры	54			27	27	
Семестр 6		38					
Тема 4.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика	38			19	19	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
3-6 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий	1 балл за занятие
3-6 семестр	Посещение спортивно-массовых мероприятий	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика	от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия

3-6 семестр	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Непосредственно участие во Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей» и др., а также во внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК	от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований
3-6 семестр	Участие во Всероссийских проектах ВФСК «ГТО» и «От студзачета к знаку ГТО»	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета	Золотой знак «ГТО» 50 баллов Серебряный знак «ГТО» 40 баллов Бронзовый знак «ГТО» 30 баллов Любой знак «От студзачета к знаку ГТО» 10 баллов
3-6 семестр	Посещение тренировочных занятий в сборных и секциях университета	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года	от 20 до 50 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
3 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка "зачтено" от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
4 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка "зачтено" от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
5 семестр (За)	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение практических занятий Оценка "зачтено" от 50% посещения занятий и выше Оценка "незачтено" менее 50% посещения занятий	зачет/незачет
6 семестр (ЗаО)	Контрольные нормативы	Нормативы для определения развития физических качеств	Оценивается от 2 до 5 баллов

## **ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  
Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
  - баскетбол
  - волейбол
  - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 2. Легкая атлетика  
Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
  - баскетбол
  - волейбол
  - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 3. Спортивные игры  
Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
  - баскетбол
  - волейбол
  - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика  
Занятия по специализациям:

- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры:
  - баскетбол
  - волейбол
  - футбол
- Занятия на тренажерах
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Занятия со студентами специальной медицинской группы

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  
Изучение учебной литературы по основам физической культуры

Тема 2. Легкая атлетика  
Изучение учебной литературы на тему общей и специальной физической подготовки



### Тема 3. Спортивные игры

Изучение учебной литературы на темы физической подготовки в игровых видах спорта и технических аспектов игры в баскетбол.

### Тема 4. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика

Изучение учебной литературы на тему характеристика опорно-двигательного и мышечного аппарата

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Темы рефератов для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья.  
Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ  
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
Не предусмотрено

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы  
Не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы  
Не предусмотрено

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### *По заявлению студента*

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

1. Конеева Е. В., Зайцев А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 599 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 493 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471143>

3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476074>

4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472705>

6. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

#### **Дополнительная литература:**

1. Ежов К. С. Основы защиты в баскетболе: индивидуальный прессинг [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 47 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492232.pdf>

2. Давыдова Е. В., Давыдов Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>

3. Синицын С. Е. Основы скалолазания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 51 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>

4. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 344 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/487324>

5. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476678>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии 30.09.2023.

#### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 163/223-У/2020 от 14.12.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2021

**Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-СВЕС-44С9-АС81-63431889ВВВ7>**

**Матушак, П. Ф. Вольная борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие для учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования / П. Ф. Матушак. – Москва : ИНФРА-М, 2019. - 292 с. – Режим доступа:**

<http://znanium.com/go.php?id=961481>

**Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; ред.: Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.**

<http://znanium.com/go.php?id=509590>

**Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с.**

<http://znanium.com/go.php?id=511522>

**Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с.**

<http://znanium.com/go.php?id=432358>

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.