

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Юридический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума Ученого совета ННГУ
протокол от
«30» ноября 2022 г. №13

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**Квалификация выпускника
ЮРИСТ**

**Форма обучения
ОЧНАЯ**

2022

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Автор:

Заведующий кафедрой: _____/_____

Программа учебной дисциплины одобрена на заседании методической комиссии

от 2022 года, протокол № .

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....4 стр.**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ... 5 стр.**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ... 13 стр.**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.... 14стр.**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная дисциплина относится к общегуманитарным дисциплинам государственного образовательного стандарта по специальности «Право и организация социального обеспечения», преподается в течение всего срока обучения.

1.3. Цели и задачи дисциплины; требования к результатам освоения дисциплины **Целями** изучения дисциплины являются

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Общие компетенции:

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 10: Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

1.4. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 122 часа, самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	
лабораторные занятия	
практические занятия	122
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	27+27с.р.	
Тема 1.1	Практические занятия. Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике безопасности.	4	2
Тема 1.2	Практические занятия. Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширо-вание. Тренировка в беге на короткие дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Многообразие видов легкой атлетики».	3	2
Тема 1.3	Практические занятия.	3	3

	Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции».	3	3
Тема 1.4	Практические занятия. Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника эстафетного бега».	3	2
Тема 1.5	Практические занятия. Техника и тренировка в беге на длинные дистанции, контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.	4	2
Тема 1.6	Практические занятия. Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега».	3	2
Тема 1.7	Практические занятия. Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции, контрольный норматив в беге на 300м.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика».	4	2
Тема 1.8	Практические занятия:.. Ускоренное передвижение на местности.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей	3	1

	выносливости.		
Раздел 2	Спортивные игры. Баскетбол	20+ 20с.р.	
Тема 2.1	Практические занятия. Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол».	3	3
Тема 2.2	Практические занятия. Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе».	4	2
Тема 2.3	Практические занятия. Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении».	3	2
Тема 2.4	Практические занятия. Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол».	4	3
Тема 2.5	Практические занятия. Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе. Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и	3	2

	в нападении».		
Тема 2.6	Учебная игра в баскетбол по правилам. Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе».	3	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол	23+ 23 с. р.	
Тема 3.1	Практические занятия. Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».	3	3
Тема 3.2	Практические занятия. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе».	3	2
Тема 3.3	Практические занятия. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол».	4	3
Тема 3.4	Практические занятия. Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника	3	2

	выполнения разных видов подач мяча».		
Тема 3.5	Практические занятия. Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара».	3	2
Тема 3.6	Практические занятия. Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».	4	2
Тема 3.7	Практические занятия. Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе».	3	2
Раздел 4	Спортивные игры. Настольный теннис	14+14 с. р.	
Тема 4.1	Практические занятия. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе».	3	3
Тема 4.2	Практические занятия. Техника подачи мяча (разные варианты), контроль техники подачи мяча.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы	4	3

	техники игры в настольный теннис».		
Тема 4.3	Практические занятия. Техника ударов по мячу справа и слева, учебная игра в настольный теннис.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка координации движений и внимания	3	2
Тема 4.4	Практические занятия. Учебная игра в настольный теннис, закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис»	4	2
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол	14+ 14 с. р.	
Тема 5.1	Практические занятия Ознакомление с правилами игры в футбол. Правилами проведения соревнований по футболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе».	3	3
Тема 5.2	Практические занятия. Техника удара мяча по воротам с места и с разбега, ведение мяча с изменением скорости.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол».	4	2
Тема 5.3	Практические занятия. Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам, учебная игра в футбол.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая».	3	2

Тема 5.4	Практические занятия. Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря, закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Все о футболе».	4	3
Раздел 6	Гимнастика.	24+24с.р.	
Тема 6.1	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правила поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой, техника выполнения строевых упражнений.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности».,..	3	2
Тема 6.2	Практические занятия. Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами, контрольный норматив прыжков со скакалкой.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости».	3	3
Тема 6.3	Практические занятия. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения, контроль упражнений на пресс.	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Физические упражнения	3	3

	для профилактики профессиональных заболеваний».		
Тема 6.4	Практические занятия. Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей, контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусках).	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств.	4	3
Тема 6.5	Практические занятия. Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений, контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа).	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений	3	2
Тема 6.6	Практические занятия. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, контроль упражнений на развитие координации движений.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	3
Тема 6.7	Практические занятия. Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений), контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине). Дифференцированный зачет	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений	4	2
Всего		122+ 122 с. р.	

* Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов.

Для проведения практических занятий – спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир. Оборудование большого спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные сетки;
- гимнастические скамейки;
- навесные заградительные сетки;
- сейф с баскетбольными мячами;
- сейф с волейбольными мячами;
- ворота для мини-футбола;
- стойки.

Оборудование малого спортивного зала:

- столы для настольного тенниса;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическое бревно;
- штанги разно-весовые;
- коврики;
- лежаки;
- гантели;
- гири разно весовые;
- столы для АРМ-спорта;
- гимнастические стенки;
- турники;
- гимнастические маты;
- инвентарная для хранения обручей, скакалок, теннисных ракеток и шариков

Оборудование лыжной базы:

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки.

Оборудование уличного спортивного городка:

- брусья;
- перекладины.

Оборудование малого тренажерного зала:

- гимнастические скамейки;
- велотренажеры;
- беговые дорожки;
- тренажер для силовых упражнений многофункциональный.

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в программном обеспечении и Интернет-ресурсы,

Электронная библиотека <http://www.lib.unn.ru/ebs.html>, в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основные источники:

1. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 (ЭБС «Знаниум») адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура здоровый образ жизни студента. – М. Кнорус 2012. - 239 с. <http://www.lib.unn.ru>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4., адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Чертов Н.В Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. Электронно-библиотечная система Znanium.com, адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007&spec=1>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка практической работы, оценка выполнения индивидуального задания, зачет, дифференцированный зачет.

Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование, оценка выполнения индивидуального задания, оценка самостоятельной работы, зачет, дифференцированный зачет.
Результаты обучения (освоенные ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка решения ситуационных задач
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы

Описание шкал оценивания

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Уровень подготовки от минимально достаточного до высокого. Студент показывает необходимый уровень теоретических знаний, имеющихся умений, навыков достаточно для решения практических задач. Выполнение заданий текущего контроля заданий от 50 до 100%. Студент посещал и работал на практических занятиях.
Не зачтено	Подготовка и работа в течение семестра недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Формы текущего контроля не пройдены или пройдены на низком уровне. Выполнение заданий текущего контроля менее 50%. Компетенции в полной мере не сформированы. Знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических задач. Студент пропустил большую часть практических занятий.

Отлично	заслуживает студент, показавший в ходе ответа на вопросы высокий уровень теоретической подготовки, свободно владеющего материалом, знающего монографические работы известных ученых в данной сфере юридических познаний, имеющий собственный взгляд на совершенствование действующей правовой нормы. Ответы на дополнительные вопросы по курсу учебной дисциплины даны правильно в полном объеме.
Хорошо	заслуживает студент, показавший в ходе ответа на вопросы по билету достаточно высокий уровень теоретической подготовки, глубокого знания законодательных актов, владеющего накопленной правоприменительной практикой, демонстрирующего различные точки зрения видных ученых по исследуемому правовому институту, аргументирующий собственное мнение по проблемным правовым вопросам. Однако ответы на некоторые дополнительные вопросы даны не в полном объеме.
Удовлетворительно	заслуживает студент, показавший в ходе ответа удовлетворительные знания по вопросам билета, не совсем уверенно владеет материалом, сомневается в правильности своих высказываний и суждений, не приводит их аргументации, не ссылается на законодательную базу, неубедительно отвечает на дополнительные вопросы.
Неудовлетворительно	заслуживает студент, не отвечающий или отвечающий неправильно не только по всем вопросам билета, но и на дополнительные вспомогательные вопросы. Очень слабо представляет основные понятийные термины изучаемой дисциплины. Студенту, неудовлетворительно сдавшему экзамен, дается возможность в установленные ректоратом сроки по окончании учебного семестра на повторную сдачу экзамена.