



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Учёного совета  
ОУП ВО «АТиСО»  
«29» апреля 2025 г. протокол № 10

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.О.52 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
**40.05.04 «СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**  
Специализация  
**«СУДЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Направленность / профиль  
**«Уголовно-правовой профиль»**

Квалификация выпускника  
**«Юрист»**

Кафедра: **Физического воспитания**

#### **Разработчик программы:**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания Михеев С.И.

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 11 от «3» июня 2025г.

Оглавление

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	3
2.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине. ....	3
2.2	Результаты освоения образовательной программы: .....	3
3.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
5.1	Содержание дисциплины (модуля) .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5.2	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий .....	5
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	6
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	7
8.	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	7
9.	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	8
10.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	8

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности студента. Исходя из этого, основные задачи курса включают в себя:

- ознакомление с основными теоретическими концепциями физической культуры;
- овладение техникой упражнений спортивных игр и ОРУ, повышение физической подготовленности студентов;
- формирование осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

**универсальных компетенций и индикаторов их достижения:**

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.2 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

### 2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- о строении тела и работе функциональных систем организма человека;
- практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Навыки и/или опыт деятельности:**

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана направления подготовки 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>	2/72		2/72
<b>Контактная работа – аудиторные занятия:</b>	34		4
Лекции	4		
Семинары, практические занятия	30		4
КтЗа, КтЭк, КонсЭ			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)</b>	38		64
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	Зачет		Зачет (4)

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 5.1 Содержание дисциплины (модуля) Теоретический

**Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

**Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

**Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности

## 5.2. Раздел 2. Практический

### Тема 1. Техническая подготовка

Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба поровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

### Тема 2. Общая физическая подготовка методами скандинавской ходьбы

Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Разминка и заминка. Упражнения с палками для развития гибкости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору. Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности. Упражнения для развития основных физических качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление.

### Тема 3. Специальная физическая подготовка методами скандинавской ходьбы

Ходьба по специальным трассам. Подбор объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для развития выносливости. Старт, вбрасывание, дистанционная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

### Тема 4. Тактическая подготовка

Распределение сил по дистанции. Влияние физиологических особенностей организма на тактику преодоления дистанции. Использование специфики трасс для регулирования темпа ходьбы.

Преодоление трасс разными тактическими способами. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой.

## 5.1 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

*Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 2 (72)*

Форма обучения	Очная	Вид контроля	Зачет
Форма обучения	Очно - заочная	Вид контроля	
Форма обучения	Заочная	Вид контроля	Зачет (4)

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с	Очная		Очно-заочная		Заочная	
		Аудиторная (контактная)	СРС	Аудиторная (контактная)	СРС	Аудиторная (контактная)	СРС

	<b>разделом 5.1 РПД</b>	<b>Л</b>	<b>Пр/С</b>	<b>ЛР</b>		<b>Л</b>	<b>Пр/С</b>	<b>ЛР</b>		<b>Л</b>	<b>Пр/ С</b>	<b>ЛР</b>	
1.	Тема 1	4	30	-	38						1		20
2.	Тема 2	-	-	-	-						1		22
3.	Тема 3	-	-	-	-						2		22
4.	Консультации (контактная)	0	0		0						0		0
5.	Промежуточная аттестация (часов)	0	0	0	0						0		4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>38</b>						<b>4</b>		<b>68</b>

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### *Список литературы по темам см. Раздел 7*

#### **Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Тематика рефератов:

1. Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции.
2. Формирование двигательного навыка: этапы и характеристики.
3. Общая физическая подготовка методами скандинавской ходьбы

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Закрепление рациональной техники и последовательности выполнения упражнений разминки.
3. Для самостоятельной проверки уровня физического развития: тесты физической подготовленности (см. ФОС).

#### **Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Тематика рефератов:

1. Здоровый образ жизни – что это такое?
2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Скандинавская ходьба как новый олимпийский вид спорта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Составить индивидуальный режим труда и отдыха.

#### **Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Тематика рефератов:

1. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
2. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки для работников умственного труда.
3. Общая физическая подготовка методами скандинавской ходьбы

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом характера труда и индивидуального состояния здоровья.

**7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА****Основная литература:**

1. Добрынин, И. М. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 135 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699014> (дата обращения: 23.12.2025). – Библиогр. – ISBN 978-5-7996-3006-5. – Текст : электронный.
2. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Т. А. Сагиев, Х. Х. Альжанов, В. Ф. Красавина [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682140> (дата обращения: 23.12.2025). – Библиогр.: с. 73-79. – ISBN 978-5-8149-3052-1. – Текст : электронный.

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

**Дополнительная литература:**

- Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие : [16+] / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, Е. А. Николаев [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 180 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=706622> (дата обращения: 23.12.2025). – Библиогр.: с. 155-157. – ISBN 978-5-7638-4501-3. – Текст :
- Скандинавская и треккинг-ходьба в реабилитации и спортивной медицине / Е. Е. Ачкасов, О. С. Васильев, Д. Ю. Бутко [и др.] ; под ред. Е. Е. Ачкасова, О. С. Васильева, А. А. Коваленко ; Первый московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова [и др.]. – Москва : Спорт, 2025. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=727821> (дата обращения: 23.12.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907601-73-4. – Текст : электронный.электронный.

**Для всех авторизованных пользователей**

**Регистрация по индивидуальному логину и паролю**

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№ п/п	Интернет ресурс (адрес) Название программы/Системы	Описание ресурса Описание программы/Системы
1.	<a href="https://biblioclub.ru/index">biblioclub.ru/index</a>	ЭБСbiblioclub.ru/
2.	<a href="http://www.bibl.atiso.ru">www.bibl.atiso.ru</a>	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
3.	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4.	<i>sport-atiso@mail.ru</i>	Электронная почта кафедры ФВ ОУП ВО «АТиСО»
----	----------------------------	---

## 9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий «Спортивный зал общефизической подготовки».

Скамья – 4 шт., стенд информационный – 2 шт., тумбочка – 1 шт., шкаф инвентарный – 1 шт., карматы – 10 шт., стол письменный с шахматными досками – 7 шт., шахматы – 7 наборов, шашки – 7 наборов, стулья – 14 шт., палки треккинговые для северной ходьбы – 20 комплектов.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Стол 4-х местный – 5 шт., стол-парта 2-х местная – 10 шт., 32 посадочных места, рабочее место преподавателя, доска маркерная, переносной мультимедийный проектор, ноутбук, экран, 2 колонки.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

4 компьютерных стола, 4 компьютера с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОУП ВО «АТиСО», наушники – 2 шт., доска маркерная, столы-парты 3-х местные – 2 шт., столы-парты 2-х местные – 2 шт., 14 стульев, веб-камера, 2 колонки, переносной экран.

## 10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

#### Знать:

- историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности;
- правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;

#### Уметь:

- демонстрировать правильную технику выполнения ходьбы.

#### Навыки:

- в проведении тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
- необходимый опыт различных методов тренировок.



### Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
<b>Отлично (зачтено)</b>	<p>Выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой. Обучающийся показывает уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и навыки, определенные программой.</p> <p>Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.</p>
<b>Хорошо (зачтено)</b>	<p>Выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой. Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при сдаче контрольных нормативов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>
<b>Удовлетворительно (зачтено)</b>	<p>Результат обучения отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками; показывает, что обучающийся обладает необходимой прикладной подготовкой, владеет некоторыми умениями по дисциплине. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.</p>
<b>Неудовлетворительно (не зачтено)</b>	<p>Выставляется при грубых нарушениях основ техники, если упражнение не выполнено. Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных умений и навыков по дисциплине.</p> <p>Ошибки и неточности, допущенные в ходе промежуточного контроля, показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.</p> <p>Обучающийся допускает грубые ошибки, не умеет применять знания на практике.</p>

### Примерные практико-ориентированные задания (Контрольные нормативы)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Полуторомильный тест (ходьба 2.4 км), мин., сек.	10.00-12.30	12.31-14.30	14.31-17.00	17.01-20.30	Больше 20.30
Тройной прыжок с места (многоскоч), м	7.50	7.20	6.80	6.00	>
Ходьба с палками, 30 мин., км	4.5	4.25	4.0	3.5	>
Упражнение упор присев (расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см) прыжком упор лежа, кол-во раз	20	15	10	5	>
Тест на гибкость (наклон туловища вперед из седа ноги врозь), см	20	15	10	5	>
Работоспособность мышц брюшного пресса (30 сек.), кол-во раз	20	17-19	13-16	10-12	>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работоспособность мышц спицы (30 сек.), кол-во раз	20	17-19	13-16	10-12	>
Работоспособность мышц ног (30 сек.), кол-во раз	21	18-20	14-17	11-13	>
Работоспособность мышц рук, плеч, груди (30 сек.), кол-во раз	20	16-19	10-15	4-9	>
Индекс физического состояния. Тест ходьбы (2 км)	>130	110-129	90-109	71-89	70>