

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»
Волго-Вятский институт (филиал) Университета
имени О.Е. Кутафина (МГЮА)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**СОЦИАЛЬНО – ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ
(ГОД НАБОРА-2026)**

Код и наименование специальности среднего профессионального образования	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Уровень образования, необходимый для приема на обучение	Среднее общее
Направленность	Правоохранительная деятельность
Уровень образования:	Среднее профессиональное образование
Программа	Программа подготовки специалистов среднего звена
Формы обучения	Очная
Наименование квалификации базовой подготовки	Юрист

Киров 2026

Методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании Предметной (цикловой) комиссии, протокол № 9 от 22 мая 2025 г.

Автор(ы): Шульгин А.В., преподаватель отделения среднего профессионального образования.

Материалы составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

© Волго-Вятский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2026

Оглавление

1. Методические рекомендации преподавателю по организации и проведению учебных занятий, в том числе в активной и интерактивной форме	4
2. Тематический план дисциплины	4
3. Методические рекомендации обучающимся по подготовке к лекции	5
4. Методические рекомендации обучающимся по подготовке к практическому занятию	6
5. Методические рекомендации обучающимся по самостоятельной работе.	7
6. Методические указания для студентов по подготовке и написанию реферата.....	9

1. Методические рекомендации преподавателю по организации и проведению учебных занятий, в том числе в активной и интерактивной форме

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен приобрести следующие знания и умения:

ОК, ПК	Знания	Умения
ОК-8	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины	семестр	Виды учебной деятельности, и трудоемкость (в часах)		
			Лекции	Практические занятия	СРС
Раздел 1. Теоретический раздел		1	2	-	2
1	Тема 1. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка	1	2	-	2
Раздел 2. Практический раздел			-		-
2	Тема 2. Прикладная гимнастика	2-5	-	32	-
3	Тема 3. Лёгкая атлетика	2-5	-	36	-
4	Тема 4. Единоборства	2-5	-	32	-
5	Тема 5. Атлетическая гимнастика	2-5	-	28	-
6	Тема 6. Спортивные игры	2-5	-	32	-

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии:

1. при проведении занятий лекционного типа могут быть применены следующие активные методы обучения:

- лекция-дискуссия;
- лекция-презентация;
- лекция-провокация.

2. при проведении занятий практического типа могут быть применены следующие активные и интерактивные методы обучения:

- проблемное практическое занятие;
- кейс-стади;
- подготовка рефератов, докладов и их обсуждение на учебном занятии.

У каждой лекции должен быть конспект, который включает в себя:

- наименование темы лекции;
- наименование вопросов;
- цели лекции;
- время лекции;
- план лекции;
- задание для самоподготовки.

Тема лекции должна совпадать с тематическим планом в рабочей программе дисциплины.

Тема практического занятия должна совпадать с тематическим планом в рабочей программе дисциплины. План практического занятия должен быть доведен до обучающихся заблаговременно. Кроме теоретических вопросов, план занятия должен включать практические, особенно по дисциплинам профессионального цикла.

Преподавателю не стоит ограничиваться монотонным воспроизведением материала как на лекции, так и на практическом занятии, стремиться вызвать у обучающихся интерес к излагаемому материалу, задавать проблемные вопросы, проверять ход усвоения материала.

3. Методические рекомендации обучающимся по подготовке к лекции

Обучающийся должен представлять тематический план дисциплины и темы лекционных занятий. При подготовке к лекции необходимо заранее ознакомиться с ее планом, изучить учебную литературу и нормативно-правовые источники по теме. Также желательно письменно составить несколько вопросов преподавателю по теме.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными

науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь студентам в освоении сложного материала. Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

В ходе присутствия на лекции обучающемуся необходимо составлять ее конспект. Конспект — это сокращенная запись устного или письменного текста, которую студент создает для личного пользования. Это не точная запись текста лекции слово в слово, а запись смысла, сути лекции, самого главного. Таким образом, в ходе лекции необходимо фиксировать основное содержание ее материала.

4. Методические рекомендации обучающимся по подготовке к практическому занятию

Значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий.

Обучающийся должен быть готов к каждому практическому занятию, предварительно изучив материал по нему. Следует иметь в виду, что не все темы практических занятий изучались на лекциях.

Столкнувшись в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, необходимо найти ответы самостоятельно или зафиксировать свои вопросы для постановки и уяснения их на самом практическом занятии. В начале занятия следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении.

Обучающемуся следует иметь с собой на занятии текст нормативно-правовых актов, учебной литературы, а также их анализ и комментарии к ним (при наличии).

Подготовка к практическому (семинарскому) занятию начинается со знакомства с его темой и планом. Предполагается, что каждый обучающийся знакомится со всеми вопросами плана занятия и готовится к ответу по ним. По дисциплинам профессионального цикла необходимо отдавать приоритет изучению нормативно-правовой литературы и судебной практики, поскольку

законодательство меняется гораздо чаще, чем переиздается учебная литература.

Также обучающиеся должны быть готовы отвечать и по практическим вопросам, в том числе по решению задач, которое должно быть обосновано с приведением ссылок на конкретные нормы права.

5. Методические рекомендации обучающимся по самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов делится на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная работа выполняется в ходе проведения практических и лекционных занятий под непосредственным руководством преподавателя. Внеаудиторная – в свободное от занятий время без участия преподавателя, но по его заданию, а также по собственной инициативе обучающегося.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

- предварительное ознакомление с программой курса и тематикой лекционных занятий;
- чтение текстов документов, учебников и учебных пособий, а также дополнительной литературы по изучаемому разделу (теме);
- ознакомление с текстами первоисточников при подготовке к занятию;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с ресурсами сети интернет;
- составление плана и тезисов ответа на вопросы практического занятия;
- выполнение тестовых заданий;
- решение казусов, предложенных преподавателем, при подготовке к практическому занятию;
- подбор документальных источников по теме практического занятия;
- написание рефератов и эссе по изучаемой тематике;
- подготовка докладов на студенческих научных кружках и тематических конференций;
- подготовка к сдаче экзамена;
- иные виды самостоятельной работы студента.

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, но под его контролем и при необходимой помощи.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности обучающихся, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- изучать и анализировать положения нормативно-правовых актов;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Непременным условием качественного усвоения материала является выполнение обучающимися домашнего задания. По содержанию домашнее задание может быть теоретическим, например, изучение научной литературы, действующего законодательства, либо практическим, например решение задач.

В состав внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся входит так же:

- работа с нормативными правовыми актами, рекомендованной основной и дополнительной литературой;

- работа с аудиовизуальными учебными материалами, электронными учебниками, обучающими программами, электронно-библиотечными системами (ЭБС);
- выполнение заданий с использованием компьютера и сети Интернет (решение тестовых заданий, расположенных в электронном контенте по дисциплине);
- изучение научно-исследовательских ресурсов сети Интернет;
- работа в библиотеке с текстами учебной, научной и нормативной литературы;
- подготовка компьютерных презентаций по отдельным темам дисциплины;
- работа со справочно-правовыми и информационно-правовыми системами («Консультант Плюс», «Гарант», «Кодекс»);
- написание научных докладов и сообщений.

Указанный минимум может быть расширен за счет использования заданий, дополнительно разработанных в установленном порядке.

6. Методические указания для студентов по подготовке и написанию реферата

Одной из форм обучения студентов является написание письменной работы (реферата), который представляет собой самостоятельную работу, выполненную на основе анализа и обобщения доступных источников информации (литературных, интернет-сайтов, аудиовизуальных, опыта практики и других).

Для студентов, освобожденных от практических занятий, лиц, занимающихся в специальном медицинском отделении предусмотрено обязательное написание письменной работы (реферата), по аттестации которой осуществляется текущий контроль.

Реферат представляет собой письменный самостоятельный труд научно-методического характера, подготовленный на основе всестороннего изучения доступной литературы или иных источников информации, с применением элементарных методов исследования (педагогических, психологических, медико - биологических), с последующим анализом и обобщением полученных сведений (знаний) по конкретной теме работы. Написание реферата представляет собой краткое изложение содержания научно-методических трудов различных авторов (не менее 5) по теме реферата.

Реферат должен быть завершенным трудом (работой), с анализом полученных самостоятельным путем знаний и обобщением опыта специалистов, либо собственного опыта и наблюдений.

Общие положения по оформлению реферата. Работа подписывается студентом и преподавателем на титульном листе, с указанием даты защиты.

Работа должна иметь объем не менее 10 страниц машинописного или компьютерного текста на писчей бумаге А4 (210мм на 297 мм) (включая

иллюстративный материал), с ссылками на авторов по тексту работы, приведенные в списке литературы. Список литературы должен включать не менее 5 источников.

Текст реферата печатается через 1,5 интервал на одной стороне листа. В названии таблиц и рисунков допускается печать через 1 интервал. Текст должен быть оформлен гарнитурой Times New Roman, рекомендуемый шрифт – 14. Для сносок, ссылок и т.д. ставится размер шрифта 11 или 12. номер страницы ставиться в верхнем правом углу без дополнительных знаков, начиная со второй страницы. Титульный лист является первой страницей работы, но номер на нем не проставляется. Нумерация должна быть сквозной и включать титульный лист и приложения. Страницы нумеруются арабскими цифрами. Напечатанный текст должен иметь поля: верхнее – 20 мм, нижнее – 25 мм, левое – 30 мм, правое – 10 мм. Отступ строки – 1,3 см. На второй странице находится содержание реферата с указанием страниц, написанное в соответствии с последовательностью заголовков структурных разделов работы и номерами страниц (указывается начальная страница каждого раздела). На последней странице дается список литературы.

При использовании в работе сокращения необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и предоставлением в скобках этого сокращения. Например, сердечно-сосудистая система (ССС). Допускается также приведение списка сокращений, которыми оперирует автор в работе.

Название раздела печатается заглавными буквами с указанием перед ним порядкового номера и названия рубрики.

Таблицы, рисунки, схемы и другие иллюстрации выполняются на стандартных листах размером 210x297 мм.

Структура и содержание работы

Реферат имеет типовую структуру и включает нижеперечисленные разделы.

1. Введение.
2. Критический анализ использованной литературы.
3. Анализ и обобщение полученной информации.
4. Выводы (заключение).
5. Список литературы.
6. Приложения.

Введение. Задача введения заключается в том, чтобы ввести в курс вопросов, которым посвящена работа. Оно содержит обоснование актуальности и проблематики поставленной темы, цели и задачи изучения, практическую значимость и структуру работы.

Ознакомившись с доступной литературой и другими источниками информации по теме реферата, студент должен показать актуальность поставленных вопросов, озаглавить основные разделы, указать на противоречия и ответить, почему требуется дополнительное изучение и уточнение, проведенное в данной работе. Таким образом, в обследовании

актуальности темы раскрываются теоретическая и практическая потребность в исследовании этой работы как следствие проблемной ситуации.

Во введении необходимо определить предмет изучения, сформулировать **цель исследования** – определение основного вопроса, на решение которого направлена работа. Название работы должно найти отражение в постановке цели.

Задачи исследования - конкретные пути решения цели. По сути, из содержания задач формируется структура реферата. Определяя оптимальное число задач, следует учитывать их логическую связь и завершенность. Число задач, как правило, должно быть небольшим (от 3 до 5). Каждая задача должна найти свое отражение в заключении или одном, или двух- трех выводах.

Практическая значимость работы – необходимо кратко описать значение полученной информации автором для практики и указать пути, способы внедрения в сферу физической культуры и спорта или смежные области деятельности человека.

Структура и объем работы. Описываются разделы (главы), подразделы работы, количество страниц, отечественных и зарубежных литературных источников.

Объем ведения должен составлять 2-3 страницы машинописного или компьютерного текста.

Анализ использованной литературы и обобщение полученной информации. В данном разделе проводится анализ отечественных и зарубежных сведений, составляющих основное содержание этой части работы. Автору следует критически проанализировать литературные материалы, указать причины, ставящие под сомнение некоторые положения, содержащиеся в том или ином источнике информации.

При обсуждении результатов анализа литературных источников необходимо обоснованно и корректно обобщить их, показать степень достижения поставленной цели, проявить знания, умения в раскрытии сущности поставленных задач. По ходу изложения желательно полемизировать с концепциями, методами, организацией или выводами, сделанными теми авторами, которые были рассмотрены в обзоре литературы.

В **заключении** следует отметить, каким образом полученные данные дополняют, подтверждают или расширяют Ваши знания по изучаемому вопросу.

Объем раздела составляет от 4 и более страниц компьютерного или машинописного текста.

Порядок изложения и оформления работы. Изложение материала облавливается широтой и глубиной знания конкретного вопроса или задачи. Материал должен быть усвоен, по меньшей мере, на уровне четкого определения понятий и представления об изучаемом предмете. Необходимо стремиться к целостному представлению и осмыслению на уровне продуктивного восприятия, то есть на поисково-творческом уровне познания. Это дает хорошую базу для последовательного и логического восприятия

текста не только путем изложения по образцу, но на основе творческого мышления, постановки проблемной ситуации и простейшего его решения.

Все публикации, приведенные автором в тексте, должны быть включены в список литературы и иметь сквозную нумерацию. Ссылки на литературный источник могут быть оформлены по-разному. Наиболее удобны номерные ссылки, которые содержат в тексте только номер произведения по спуску, заключенные в квадратные скобки, или номер и страницу. Например, [2], [3, с. 25]. Можно давать ссылки на авторов с указанием фамилии, инициалов и года издания работы. Например, [Матвеев Л.П., 1991].

Цитаты необходимо тщательно сравнивать с первоисточником. При цитировании необходимо указывать страницу литературного источника, на которой находится приведенная в тексте цитата. Как правило, ссылку помещают в том месте, где это наиболее удобно по смыслу. Знаки препинания расставляются в соответствии с правилами пунктуации.

Если фамилия автора литературного источника введена в строй предложения, то инициалы предшествуют фамилии. В ссылке же, наоборот, инициалы ставят после фамилии автора.

Анализ учебно- методического, научного или любого другого источника, используемого в работе, нужно завершить кратким заключением. В нем необходимо обосновать решение поставленной цели и задач, имеющиеся противоречия и пути их необходимого устранения.

Объем раздела не должен превышать 4-5 страниц машинописного или компьютерного текста.

Выводы. В наиболее сжатой и лаконичной форме результаты работы представляются в выводах. Они должны включать конечные результаты выполненной автором работы и показать знания и умения их излагать в сжатой форме. Выводы должны раскрывать все поставленные задачи, быть конкретными, объективными и аргументированными. В отдельные выводы, содержащие практическую значимость, можно включить обобщенные количественные данные.

Список литературы в реферативной работе должен включать библиографическое описание публикаций, использованных автором при выполнении своего реферата. Оформляя список литературы, необходимо соблюдать требования ГОСТ. Труды одного автора помещаются по годам публикаций, а работы, изданные в одном и том же году, - в алфавитном порядке первых слов наименования трудов.

Литературу на других языках размещают после литературы, изданной на русском языке, в порядке алфавита соответствующего языка.

Приложения служат разгрузки текста работы, для доказательности, достоверности и убедительности фактического материала.