

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2025 21:09:50  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b87235234



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1	стр. 1 из 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
А.А. Саламатов  
« 22 » 09 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


**Специальность**  
40.02.02 Правоохранительная деятельность

**Присваиваемая квалификация**  
Юрист

**Форма обучения**  
Очная (год набора 2024)


Челябинск, 2025



 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность			
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1.	Область применения программы.....	4
1.2.	Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3.	Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
1.4.	Количество часов на освоение программы дисциплины: .....	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1.	Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2.	Тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ..	13
3.2.	Информационное обеспечение обучения перечень рекомендуемых учебных изданий.....	15
3.3.	Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. ....	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

### 1.3. Цели и задачи освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.


**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Дисциплина способствует формированию общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

необходимого уровня физической подготовленности

ПК.1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 340 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 170 часов, самостоятельная работа обучающегося – 170 часов.


## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>340</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
В том числе:	
Лекции	2
Практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> <b>Зачет (3-бсеместры)</b> <b>Дифференцированный зачет (7 семестр)</b>	-


### Распределение нагрузки по семестрам

Вид учебной работы	Объем часов					
	всего	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340	55	89	64	84	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170	32	40	34	40	24
В том числе:						
Лекции	2	-	2	-	-	-
Практические занятия	168	32	38	34	40	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170	23	49	30	44	24
Промежуточная аттестация	Зачет  Диф. зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Диф. зачет

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность			
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>55</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Отработка техники бегового шага на короткие дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений.	<b>8</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	4	
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	<b>8</b>	2
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	4	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> Выполнение спец. упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение тройного прыжка с разбега. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	<b>8</b>	2
<b>Тема 1.3.</b> Прыжок в длину	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	4	
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>4</b>
<b>Тема 2.1.</b> Техника способов передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники катания скользящим шагом.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники передвижения на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование	2	2

		Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ	
Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность			
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
	навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.		
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4	
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2	
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающих упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Раздельный способ проведения ОРУ.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	1	
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>89</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>4</b>	
<b>Введение.</b> Физическая культура в	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	1
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность	2	



Минобрнауки России  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа-1

стр.3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

общекультурной и профессиональной подготовке	профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Регистрация на портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	2
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники низкого старта. Бег 100 м.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	6	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение упражнений на выносливость.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	6	
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника способов передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции классическим стилем: девушки - 3 км, юноши - 5 км.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники передвижения на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и	6	



Минобрнауки России  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа-1

стр.3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	восстановлению организма после физических нагрузок.		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подъема и спуска на лыжах. Отработка техники торможения на спусках. Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении.	6	
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>	2
	Техника ведения и броска мяча в два шага. Отработка стойки защитника, выбивания и вырывания мяча	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	8	
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	6	
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Основные стойки ногами.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4	
<b>Тема 4.3.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>9</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение акробатических упражнений.	5	
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>64</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2



Минобрнауки России  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа-1

стр.3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия:</b> Исполнение стартового разгона и эстафетного бега	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	4	2
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Бег 2000 м и 3000 м	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	4	2
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	8	2
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>28</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка вариантов нападающего удара через сетку. Прием мяча сверху после подачи. Прием мяча снизу после подачи. Смешанный прием. Передача вперед. Совершенствование техники защитных действий.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	12	2
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Наклоны, выпады, приседы.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2	2
<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>84</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия:</b>	6	



Минобрнауки России  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа-1

стр.3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

дистанции	Бегна 300 м и 500 м. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	6	2
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка финишного рывка	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	4	2
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>40</b>	
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	10	2
Тема 3.2. Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка вариантов нападающего удара через сетку. Прием мяча сверху после подачи. Прием мяча снизу после подачи. Смешанный прием. Передача вперед. Совершенствование техники защитных действий.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	10	2
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>		<b>16</b>	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения сидя и лежа.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4	2
Тема 4.3. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6	2



Минобрнауки России  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность


Версия документа-1

стр.3

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	Выполнение акробатических упражнений.		
<b>РАЗДЕЛ 5. ПРИЕМЫ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ И ОБЕЗВРЕЖИНИЯ ПРОТВНИКА, САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Болевые приемы задержания	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Задержание загибом руки за спину «толчком». Сопровождение загибом руки за спину «рывком». Задержание загибом руки за спину «замком». Задержание рычагом руки внутрь.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений самозащиты без оружия.	4	
<b>7 СЕМЕСТР</b>		<b>48</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Бег сходу. Финиширование.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бегового шага и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000 м. Выполнение упражнений на технику дыхания.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	6	
<b>Тема 1.5.</b> Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники метания гранаты. Метание гранаты с места, с трех шагов, с разбега Выполнение специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники скрестных шагов. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	6	
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2
	<b>Практические занятия:</b>	2	

		Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ	
		Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность	
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
	Совершенствование тактики игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		2
			2
<b>РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА</b>			<b>4</b>
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>
	<b>Практические занятия:</b> Поточный способ проведения ОРУ.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по общей физической подготовке.		2
<b>РАЗДЕЛ 5. ПРИЕМЫ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ И ОБЕЗВРЕЖИНИЯ ПРОТВНИКА, САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ</b>			<b>8</b>
<b>Тема 5.1.</b> Болевые приемы задержания	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>
	<b>Практические занятия:</b> Способы освобождения от обхвата туловища спереди без рук. Освобождение от обхвата туловища спереди руками. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками.		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений самозащиты без оружия.		4
			2
<b>ИТОГО:</b>			<b>340</b>

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  
 Спортивный зал.

Оборудование: спортивное оборудование и инвентарь.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### Стрелковый тир – учебная аудитория № 004.

Оборудование: учебная мебель, доска ученическая настенная, рабочие места для 30 обучающихся, рабочее место преподавателя, лазерный автомат, пневматический пистолет, манекен, телевизионная камера.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: комплект настенных плакатов «Пистолет Макарова», «Назначение и устройство основных частей механизмов пистолета», «Требование безопасности при обращении с оружием», «Приемы стрельбы» и т.п.

Помещения для самостоятельной подготовки обучающихся

1. Библиотека, читальный зал №3 с выходом в Интернет - помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Основное оборудование: стеллажи книжные, кафедра выдачи литературы, выставочный стеллаж, шкафы, столы, стулья, кондиционер, 9 персональных компьютеров с подключением к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»; учебная мебель, проектор, экран, кондиционер.


Программное обеспечение: Microsoft Windows Professional 7 Russian Academic OPEN No Level (Срок действия - по договору); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (срок действия – по договору); Антивирус Касперского (срок действия – по договору); КонсультантПлюс (срок действия – по договору); НЭБ (срок действия – по договору).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), в электронную информационно- образовательную среду образовательной организации; к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

2. Актовый зал на 483 места с выходом в сеть Интернет - для проведения научных конференций, семинаров - помещение для организации воспитательной работы.

Технические средства обучения для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).

Основное оборудование: современное звуковое, световое и видеооборудование.

	Минобрнауки России Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### 3.2. Информационное обеспечение обучения перечень рекомендуемых учебных изданий

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9)

2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО : в 2 ч. Ч. 2. / Д. С.Алхасов.— Москва:Юрайт,2018.—441с.—(Серия:Профессиональное образование).— Режим доступа:[www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91](http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91)

3. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура" [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО в 2 ч. Ч. 1. / Д. С.Алхасов.— Москва:Юрайт,2018.—254с.—(Серия:Профессиональное образование).—Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C](http://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C)


4. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/Г.Н.Германов, В.Г.Никитушкин, Е.Г.Цуканова. — Москва: Юрайт, 2018.—461с.—(Серия: Профессиональное образование).— Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9](http://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9)

5. Готовцев,Е.В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /Е.В.Готовцев, Г.Н.Германов, И.В.Машошина .—2-е изд., пер. и доп.—Москва: Юрайт,2018.—402с.— (Серия :Профессиональное образование).—Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D](http://www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D)

6. Жданкина,Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; поднауч. ред. С. В. Новаковского. — Москва :Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия: Профессиональное образование).— Режим доступа:[www.biblio-online.ru/book/3263BEE5-EAC4-4E24-A8A6-CEFB1890DF](http://www.biblio-online.ru/book/3263BEE5-EAC4-4E24-A8A6-CEFB1890DF)

7. Теория методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д.Бакшеев. — Омск: СибГУФК, 2016.—120с.— URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>

8. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

для СПО / А.Б.Муллер [идр.].—Москва:Юрайт,2018.—424с.—(Серия: Профессиональное образование).— Режим доступа:[www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

9. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник /И. С. Барчуков и др.; ред. В. Я. Кикоть ; ред. И.С. Барчуков. — Москва : Юнити-Дана, 2015. — 432 с. —URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /В.В.Ягодин.— Москва:Юрайт,2018.—113с.— (Серия: Профессиональное образование).—Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/432437E3-EEBC-4FEE-8077-087E49121195](http://www.biblio-online.ru/book/432437E3-EEBC-4FEE-8077-087E49121195)

3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.


Для освоения дисциплины в фонд библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Региональным учебно-научным центром инклюзивного образования ЧелГУ.

3.4. В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции или отложенного времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей,

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____


мессенджеров.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения и усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Уметь:</b>            использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p> <p><b>Знать:</b>            о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> тестирование, конспектирование, отчеты по практическим занятиям, внеаудиторной самостоятельной работе.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет, зачет.</p>

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
	Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа-1	стр.3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете/дифференцированном зачете.