

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валериевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.07.2025 00:53:55  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Колледж ЧелГУ  
Рабочая программа дисциплины  
СГ.04 Физическая культура  
Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 1

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**

**Специальность**  
**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Направленность программы**  
**Правоохранительная деятельность**

**Присваиваемая квалификация**  
**Юрист**

**Форма обучения**  
**Очная (год набора 2025)**

Челябинск, 2025

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                            |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 2                                                                                                                                                                                         | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**40.02.02 правоохранительная деятельность**  
**направленность программы: правоохранительная деятельность**  
**рабочая программа по дисциплине СГ.04 Физическая культура**  
**2025 года набора, очная форма обучения**

Утверждена:

Проректор по учебной работе \_\_\_\_\_

подпись

А.А. Саламатов

И.О. Фамилия

Протокол заседания от «24» августа 2025 г. № 5

Председатель Педагогического совета  
 Колледжа ЧелГУ

подпись

М.В. Найн

И.О. Фамилия

Составитель

подпись

М.Р. Габдрахманов

И.О. Фамилия

Структура рабочей программы по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».

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

## Содержание

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины.....                                            | 4  |
| 1.1. Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре ОПОП СПО ..... | 4  |
| 1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины .....                    | 4  |
| 2. Структура и содержание дисциплины .....                                              | 5  |
| 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....                                       | 5  |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....                                    | 5  |
| 3. Условия реализации дисциплины .....                                                  | 5  |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:                    | 10 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....                               | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....                              | 12 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |        |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                              |        |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 4 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. Паспорт рабочей программы дисциплины

### 1.1. Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Рабочая программа дисциплины СГ.09 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

### 1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование компетенций, обеспечивающих повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

| Код компетенции согласно ФГОС (ОПОП СПО) | Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП СПО)                                                                                                                                       | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04                                    | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | <b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                           |
|                                          |                                                                                                                                                                                       | <b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности<br>основы проектной деятельности                                                                                                                                                                                             |
| ОК 08                                    | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |
|                                          |                                                                                                                                                                                       | <b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |        |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                              |        |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 5 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|  |  |                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>средства профилактики перенапряжения |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Объем в часах |
|--------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 122           |
| Максимальная аудиторная нагрузка           | 114           |
| Самостоятельная работа                     | 8             |
| В т.ч.:                                    |               |
| 1 семестр                                  |               |
| Основное содержание                        | 24            |
| теоретическое обучение                     | 4             |
| практические занятия                       | 14            |
| Самостоятельная работа                     | 6             |
| 2 семестр                                  |               |
| Основное содержание                        | 54            |
| теоретическое обучение                     | -             |
| практические занятия                       | 54            |
| Самостоятельная работа                     | -             |
| 3 семестр                                  |               |
| Основное содержание                        | 12            |
| теоретическое обучение                     | -             |
| практические занятия                       | 12            |
| Самостоятельная работа                     | -             |
| 4 семестр                                  |               |
| Основное содержание                        | 30            |
| теоретическое обучение                     | 10            |
| практические занятия                       | 20            |
| Самостоятельная работа                     | 2             |
| Промежуточная аттестация                   | 4             |
| ДР (другая форма контроля) (2 семестр)     | 2             |
| Зачет (4 семестр)                          | 2             |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>122</b>    |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формирование которых способствует |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |        |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СТ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                              |        |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 6 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | элемент<br>программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
| 1                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3         | 4                    |
| <b>1 семестр</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>24</b> |                      |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                     | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04<br>ОК 08       |
|                                                                                                                                  | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                      |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04<br>ОК 08       |
|                                                                                                                                  | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |           |                      |
| Лёгкая атлетика                                                                                                                  | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04<br>ОК 08       |
|                                                                                                                                  | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                      |
|                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04<br>ОК 08       |
|                                                                                                                                  | Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                      |
| Волейбол                                                                                                                         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04<br>ОК 08       |
|                                                                                                                                  | Практическое занятие. Стойки игрока. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                      |
| Волейбол                                                                                                                         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 04<br>ОК 08       |
|                                                                                                                                  | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |        |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                              |        |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 7 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                  |                                                                                                                                                                             |    |                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                               | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подача                                                 |    |                |
| Баскетбол        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.                                      |    |                |
| Баскетбол        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передачи мяча. |    |                |
|                  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                               | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.                 |    |                |
| Строевые приемы  | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                            |    |                |
| Гимнастика       | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 2  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                           |    |                |
| <b>2 семестр</b> |                                                                                                                                                                             | 54 |                |
| Лёгкая атлетика  | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 4  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                |    |                |
| Лёгкая атлетика  | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 4  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                   |    |                |
| Волейбол         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                  | 4  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                  | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                                       |    |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |        |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СТ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                              |        |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 8 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| Волейбол         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4  | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                                                                                                                                |    |                |
| Баскетбол        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Техника штрафных бросков                                                                                                                                                                                             |    |                |
| Баскетбол        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |                |
|                  | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |                |
| Баскетбол        | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8  | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                                                                                                                                                              | 4  |                |
|                  | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                                                                                                    | 4  |                |
| Строевые приемы  | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8  | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8  |                |
| Гимнастика       | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                  | 6  |                |
|                  | Практическое занятие. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2  |                |
|                  | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |                |
| <b>3 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12 |                |
| Лёгкая атлетика  | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  | OK 04<br>OK 08 |
|                  | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |
| Волейбол         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  | OK 04          |
|                  | Практическое занятие. Отработка навыков                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|---------------|
|  <p>         Минобрнауки России<br/>         Федеральное государственное бюджетное<br/>         образовательное учреждение высшего образования<br/>         «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>         Колледж ЧелГУ       </p> |        |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                                                                                             |        |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | стр. 9 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
|                                                    | судейства в волейболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | ОК 08          |
| Волейбол                                           | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                    | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |
| Тема 2.16<br>Бадминтон                             | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                    | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                |    |                |
| 4 семестр                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |
| Современное состояние физической культуры и спорта | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                    | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |    |                |
| Аэробика                                           | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                    | Практическое занятие. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |                |
|                                                    | Практическое занятие. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                                                                                                 | 6  |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                        |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |         |                        |               |
| Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                                                                                                              |         |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                             | стр. 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |             |                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| Атлетическая гимнастика         | <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                          | 10          | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | 10          |                |
|                                 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                     |             |                |
|                                 | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Упражнения с гантелями, гириями разного веса, штангой. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                            |             |                |
| Настольный теннис               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                       | 2           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                 | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                         | 2           |                |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2, 4</b> |                |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>124</b>  |                |

### 3. Условия реализации дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

Спортивный зал №1

454000, Челябинская обл., г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, д. 70б

Основное оборудование:

шведская стенка, стол теннисный, канаты гимнастические, маты гимнастические (татами), биомеханическая площадка, брусья навесные, музыкальный центр

Спортивный инвентарь: обручи; гантели; гири, мячи, ракетки настольного тенниса, воланы и др.

Спортивный зал №2.

454139, Челябинская обл., г. Челябинск, ул. Василевского, д.75

Основное оборудование:

волейбольная сетка, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей, компрессор для накачивания мячей, шведская стенка.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                            |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 11                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

**Спортивный инвентарь:**

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

### **Помещения для самостоятельной подготовки обучающихся**

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

454001, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129

**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 (Договор № АЭ-19/15); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (Договор № АЭ-23/12); Антивирус Касперского (Лицензионный договор № К-0054-Р от 19.12.22); КонсультантПлюс (Соглашение о сотрудничестве № 31 от 20.05.2023 г. с региональным информационным центром общероссийской сети распространения правовой информации); НЭБ (Договор № 101/НЭБ/2810 от 20.02.2018).

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.

454001, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129

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

**Основное оборудование:** современное звуковое, световое и видеоборудование.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                            |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 12                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

#### Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### Интернет-ресурсы

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | Минобрнауки России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Колледж ЧелГУ |                        |               |
|                                                                                   | Рабочая программа дисциплины<br>СГ.04 Физическая культура<br>Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность                                                                            |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 13                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности        | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.                | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                                    |