

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:
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322375



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

| | | | |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Версия документа - 1 | стр. 1 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
А. А. Саламатов
08 2024г

**Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Присваиваемая квалификация
Юрист

Форма обучения
Очная (год набора 2024)

Челябинск, 2024



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 2 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Колледжа ЧелГУ и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 1 от 29 августа 2024 года).

Председатель Педагогического совета _____ /М.В. Найн/

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № 13 от 29.09.2022 г)



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

| | | | |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Версия документа - 1 | стр. 3 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |
|----------------------|--------------|------------------------|---------------|

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» | 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 8 |
| 3. Условия реализации рабочей программы дисциплины | 16 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 19 |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 4 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общеобразовательная дисциплина ОУДБ.09 Физическая культура является обязательной базовой дисциплиной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|---|--|---|
| | Общие | Дисциплинарные (предметные) |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 5 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | |
|----------------------|--|---|
| различным контекстам | <p>социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none">- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Владение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать | <p>досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
|----------------------|--|---|



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 6 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | |
|--|---|---|
| | <p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none">- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none">- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none">- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе | <ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 7 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | |
|---|--|---|
| | результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 8 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| | | выносливости, гибкости и ловкости) |
|--|--|------------------------------------|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 72 |
| в т.ч. | |
| Основное содержание | 62 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 60 |
| Профессионально ориентированное содержание | 10 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 10 |
| Промежуточная аттестация | - |
| Зачет (2 семестр) | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|----------------------------|
| Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ | | 2 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Основное содержание 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 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 9 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------|
| | обществе и их формы организации 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 | | |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 12 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Методико-практические занятия | | 10 | |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ | | 10 | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Профессионально ориентированное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Профессионально ориентированное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Профессионально ориентированное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| Тема 2.4. | Профессионально ориентированное | 2 | ОК 01, |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 10 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------|
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | содержание | | ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Профессионально ориентированное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | |
| ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ | | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 2 | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Основное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | |
| Гимнастика | | 16 | |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 11 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| Тема 2.7 Основная гимнастика | Основное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | | |
|--|--|----------|---------------------------|-------|--|
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | | | | |
| Тема 2.8 Акробатика | Основное содержание | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 | | |
| | Практические занятия | 6 | | | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | 2 | | | |
| | Совершенствование акробатических элементов | 2 | | | |
| | Освоение и совершенствование акробатической комбинации. | 2 | | | |
| | <table border="1"><thead><tr><th>Девушки</th><th>Юноши</th></tr></thead><tbody><tr><td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать</td><td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком</td></tr></tbody></table> | Девушки | | Юноши | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать |
| Девушки | Юноши | | | | |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком | | | | |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 12 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|----------|---------------------------|
| | - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | |
| Тема 2.9 Аэробика | Основное содержание | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | 2 | |
| | 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.). | | 2 | |
| Тема 2.10 Атлетическая гимнастика | Основное содержание | | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 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 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | | 2 | |
| | Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Упражнения с гантелями, гирями разного веса, штангой. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | 2 | |
| | Лыжная подготовка | | 4 | |
| Тема 2.11 Лыжная | Основное содержание | | 4 | ОК 01, |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 13 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|------------------------|---|-----------|---------------------------|
| подготовка | Практические занятия | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Стойка лыжника. Лыжная терминология. Скользящий шаг, ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. | 2 | |
| | Подъем "лесенкой" - спуск в высокой стойке - торможение "плугом". Подъем "елочкой" - спуск в основной стойке - торможение падением. Прохождение дистанции классическим стилем: девушки - 3 км, юноши - 5 км. | 2 | |
| Самбо | | 4 | |
| Тема 2.12 Самбо | Основное содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения. | 2 | |
| | Основные типы ударов и защита от них. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры | 2 | |
| Спортивные игры | | 22 | |
| Тема 2.13 Футбол | Основное содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 2 | |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 14 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|------------------------|---|----------|---------------------------|
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 2 | |
| Тема 2.14 Баскетбол | Основное содержание | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 6 | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| Тема 2.15 Волейбол | Основное содержание | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 6 | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| Тема 2.16 Бадминтон | Основное содержание | 2 | ОК 01, ОК 04, |
| | Практические занятия | 2 | |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 15 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------|
| | 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 | | ОК 08 |
| Тема 2.17 Настольный теннис | Основное содержание | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | 2 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | 2 | |
| Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 2.18 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38) | Основное содержание | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 14 | |
| | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2 | |
| | Совершенствование техники | 2 | |



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 16 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | спринтерского бега | | |
| | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 2 | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | |
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) | 2 | |
| | Всего: | 72 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

1. Спортивный зал.

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.

2. Спортивный зал.

Основное оборудование:

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

Спортивный инвентарь:

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

| | | | |
|--|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ | | | |
| Рабочая программа дисциплины ОУДБ.09 Физическая культура Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность | | | |
| Версия документа - 1 | стр. 17 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>— Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> — Текст : электронный.

| | | | |
|--|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ | | | |
| Рабочая программа дисциплины ОУДБ.09 Физическая культура Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность | | | |
| Версия документа - 1 | стр. 18 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> . — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. — 2, перераб. — Москва; Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.— 336 с. — URL: <http://znanium.com/go.php?id=432358>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.-287 с.- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после регистрации из сети ЧелГУ. — URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> — Яз. рус., англ.

2. ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. — Москва, 2010 — Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]: федеральный портал. — URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный

3. Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL: <http://www.zachetka.ru/> , свободный

| | | | |
|--|---------------|------------------------|---------------|
|  Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ | | | |
| Рабочая программа дисциплины ОУДБ.09 Физическая культура Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность | | | |
| Версия документа - 1 | стр. 19 из 20 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

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 фонде 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 Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения:

Текущий контроль: тестирование, конспектирование, отчеты по практическим занятиям.

Промежуточный контроль: зачет.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа во время промежуточного контроля.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты,



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

Рабочая программа дисциплины
ОУДБ.09 Физическая культура
Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 20 из 20

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Раздел 1. Тема 1.1. Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18 | - тестирование по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике и лыжам, и основам единоборств - контроль в форме устного опроса по теоретическому разделу физического воспитания |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Раздел 1. Тема 1.1. Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18 | - наблюдение за ходом выполнения практических работ; - наблюдение за работой в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия); |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1. Тема 1.1. Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18 | - оценка работы в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия); - зачет |