

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.06.2026 12:47:44
Уникальный программный ключ:
054c0182970293149c21699f0009940292896664



МИНОБРАЗОВАНИЯ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

Рабочая программа дисциплины

ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Присваиваемая квалификация

Юрист

Форма обучения

очная

Год набора 2026

*Рабочая программа дисциплины адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Троицк, 2026 г.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

**40.02.02 Правоохранительная деятельность
рабочая программа по дисциплине «ОДБ.09 Физическая культура»,
2026 год набора, очная форма обучения:**

Утверждена:

Проректор по учебной работе



А.А. Саламатов

Согласована:

Педагогическим советом Троицкого филиала

Протокол заседания от «19» февраля 2026 г. № 4

Председатель Педагогического совета
Троицкого филиала



Л.А. Захарова

Автор (составитель)



И.В. Черетских

Структура рабочей программы дисциплины соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «09» июля 2024 г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 17

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.....	7
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	7
3. Условия реализации дисциплины	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины.....	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	17



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

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

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

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОДБ.09 Физическая культура соответствует ФГОС СОО (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413 в действующей редакции), и разработано на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организация (протокол №20 от 15 августа 2024г.)

1.2 Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

Задачи дисциплины:

- Расширение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- Приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально значимых целей.

- Формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

- Владение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код компетенции согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения профессиональной деятельности



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
Основное содержание	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	50
Профессионально-ориентированное содержание	20
Практические занятия	20
Промежуточная аттестация	-
Зачет с оценкой (2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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 обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 8 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

	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	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	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	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	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	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики,	4	



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 9 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	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)	2	
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	2	
Гимнастика		16	
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,	2	



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	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 ногой вперед 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 - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок</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 «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок</td></tr></tbody></table>	Девушки		Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) Шагом правой ногой вперед 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 - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок
Девушки	Юноши				
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) Шагом правой ногой вперед 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 - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок	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 «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок				



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	прогнувшись, И.П.	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, гириями разного веса, штангой. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		2	
	Лыжная подготовка		4	
Тема 2.11 Лыжная подготовка	Основное содержание		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Стойка лыжника. Лыжная терминология.		2	



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 12 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	Скольльзящий шаг, ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.		
	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	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 13 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

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, ОК 08
	Практические занятия	2	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная		



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 14 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

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 дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:
Спортивный зал № 106 (Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79).

Основное оборудование:

учебная и специализированная мебель: стулья, гимнастическая стенка с турником и брусьями, стол теннисный, скамейки, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

Тренажерный зал № 106 (Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79, Ауд. № 106).

Основное оборудование:

велотренажёр, беговая дорожка, скакалка, гимнастический обруч, степ - платформы, ковер.

Набор демонстрационного оборудования:

ЖК телевизор, DVD плеер

Помещения для самостоятельной подготовки обучающихся

1. Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет - помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Основное оборудование:

учебная и специализированная мебель, учебная доска, стенды, таблицы по математике, учебно-наглядное пособие, рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 15 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Программное обеспечение: Windows 8.1 Pro (срок действия лицензии: бессрочно), Microsoft Office профессиональный 2013 (срок действия лицензии: бессрочно); Антивирус Касперского (Сублицензионный договор № 80385/К-1149-Р от 15.07.2025); СПС Консультант Плюс, договор № К-2206 от 25.12.2025).

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. Актальный зал на 206 мест 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 реализации программы

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

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.

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



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

[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»)
Троицкий филиал

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура,
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17 из 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, направленных на формирование общих компетенций. Для формирования, контроля и оценки результатов освоения дисциплины используется ФОС по дисциплине.

Общая компетенция	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Текущий контроль: – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО. Промежуточный контроль - зачет с оценкой
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при проведении промежуточной аттестации.