

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 28.08.2025 10:26:47 Уникальный программный ключ: 054c0182970293149c21699f000994029289605	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Троицкий филиал		
	Рабочая программа дисциплины ОУДБ.09 Физическая культура Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа - 1	стр. 1 из 20	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Троицкого филиала  
 ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
 Л.А. Захарова  
 « 27 » августа 2025 г.



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

**Специальность**  
 40.02.02 Правоохранительная деятельность

**Присваиваемая квалификация**  
 Юрист

**Форма обучения**  
 Очная (год набора 2023)

Троицк, 2025



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

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

Версия документа - 1

стр. 2 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

( 7 « 27.03.2025 » ).

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») Троицкий филиал			
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») Троицкий филиал			
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	<b>В части трудового воспитания:</b> - 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»)  
Троицкий филиал

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



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

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



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

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; <b>В части физического воспитания:</b> - 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; <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> <b>а) самоорганизация:</b> -- 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») Троицкий филиал			
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
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>106</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>62</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	60
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>10</b>
практические занятия	10
( )	34
<b>Промежуточная аттестация</b>	-
<b>Зачет (2 семестр)</b>	

### 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
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
<b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Основное содержание</b> 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	<b>2</b>	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  
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		
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>10</b>	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4.	<b>Профессионально ориентированное</b>	<b>2</b>	ОК 01,



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

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	<b>содержание</b>		ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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)		
<b>ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>2</b>	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Основное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>Гимнастика</b>		<b>16</b>	



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

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	<b>Основное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			
	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	<b>Основное содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			
	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»)  
Троицкий филиал

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	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	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	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	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		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>		
Тема 2.11 Лыжная	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01,	



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

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

Версия документа - 1

стр. 13 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

ПОДГОТОВКА	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	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	
<b>Самбо</b>		<b>4</b>	
Тема 2.12 Самбо	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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	
<b>Спортивные игры</b>		<b>22</b>	
Тема 2.13 Футбол	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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»)  
Троицкий филиал

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	<b>Основное содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	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	<b>Основное содержание</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	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	<b>Основное содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	



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

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	<b>Основное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	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	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 2.18 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	<b>Основное содержание</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	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»)  
Троицкий филиал

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	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

Спортивный зал № 106 (457100 Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79, Ауд. № 106).

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 (457100 Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79, Ауд. № 106, площадь 62,35 кв.м.).

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

Набор демонстрационного оборудования: ЖК телевизор, DVD плеер

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

Кабинет для самостоятельной подготовки обучающихся  
 Кабинет информатики (компьютерный класс), учебная аудитория №214  
 (457100 Челябинская область, г. Троицк, ул. Октябрьская, д.79)

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.

программное обеспечение: Windows 8.1 Pro (срок действия лицензии: бессрочно), Microsoft Office профессиональный 2013 (срок действия лицензии: бессрочно)

Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition - Договор № К-0054-Р от 19.01.2022.

СПС Консультант Плюс, договор № -2398 27.12.2024 ( : 31.12.2025).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), к электронной информационно-образовательной среде вуза; к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература:**

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



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

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

Версия документа - 1

стр. 18 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

2. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2022. - 474 с. - ISBN 978-5-907477-56-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438>

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

#### Дополнительная литература:

1. . . . : / . . . . , 2024. — 450 . — ( . . . ). — ISBN 978-5-534-14056-9. — : // [ ]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>

2. : / . . . [ .] ; . . . — 3- . . . — : , 2024. — 609 . — ( . . . ). — ISBN 978-5-534-18617-8. — : // [ ]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>

#### Интернет-ресурсы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : <https://elibrary.ru>
2. БС Издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com//>
3. БС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
4. БС ZNANIUM.COM - <https://znanium.com>
5. БС «райт» - <https://urait.ru/>

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Троицкий филиал			
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 электроннобиблиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов. В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья. В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и ассистивных информационных технологий, предоставляемых ЧелГУ по запросу обучающегося. Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения (в печатной форме увеличенным ритмом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме ритмом Брайля); для лиц с нарушениями слуха (в печатной форме, в форме электронного документа); для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла). Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий. Доступ обучающихся к учебным ресурсам осуществляется в системе дистанционного обучения «Moodle» через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

## **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.



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

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

Версия документа - 1

стр. 20 из 20

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.**

<b>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
<b>ОК 01.</b> 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
<b>ОК 04.</b> 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;
<b>ОК 08</b> 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	- наблюдение за работой в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия); - оценка работы в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия); - зачет