

Документ подписан простой электронной подписью	Минобрнауки России		
Информация о владельце:	Федеральное государственное бюджетное		
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич	образовательное учреждение высшего образования		
Должность: Ректор	«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Дата подписания: 05.08.2025 10:59:39	Троицкий филиал		
Уникальный программный ключ: 054c0182970293149c21699f0009940292804664	Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура		
	Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа - 1	стр. 1 из 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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



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

Специальность
 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Присваиваемая квалификация
 Юрист

Форма обучения
 Очная (год набора 2025)

Троицк, 2025

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

Содержание

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



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

Версия документа - 1

стр. 4

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

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

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

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

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

Код компетенции согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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

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

		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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



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

Версия документа - 1

стр. 6

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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



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

Версия документа - 1

стр. 7

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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



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

Версия документа - 1

стр. 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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



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

Версия документа - 1

стр. 9

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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

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

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

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

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

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 СГ.04 Физическая культура Специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность		
Версия документа - 1	стр. 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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

Помещения для самостоятельной подготовки обучающихся

1. 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) ; Антивирус Касперского (Лицензионный договор № К-0054-Р от 19.12.22); КонсультантПлюс (Соглашение о сотрудничестве № 31 от 20.05.2023 г. с региональным информационным центром общероссийской сети распространения правовой информации); НЭБ (Договор № 101/НЭБ/2810 от 20.02.2018).

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

2. Актный 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.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

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

Интернет-ресурсы

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

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



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

Версия документа - 1

стр. 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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