

Приложение
к ОПОП по специальности
40.02.02 Правоохранительная
деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Омск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:	3
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.2. Тематический план «Физическая культура» (очная форма обучения)	4
Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	7
стол для настольного тенниса (1шт.)	7
3.2. Информационное обеспечение обучения	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.03 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	Уметь: 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; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	Знать: 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; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы (очная форма обучения)	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в т.ч. в форме практической подготовки	154
в т. ч.:	
лекции	-
практические занятия	154
курсовые работы	-
консультации	6
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	10

2.2. Тематический план «Физическая культура» (очная форма обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов						
		Всего	Лекции	Практические занятия	Курсовая работа	консультации	СРС	Промежуточная аттестация
1.	Бег на короткие дистанции	8		12				
2.	Бег на длинные дистанции	8		8				
3.	Прыжок в длину с места	8		8				
4.	Челночный бег	2		2				
5.	Зачет	2						2
	ИТОГО за семестр	32		30				2
6.	Челночный бег	8		8				
7.	Ведение мяча	8		8				
8.	Ловля мяча	8		8				
9.	Передача мяча	10		10				
10.	Бросок мяча	4		4				
11.	Консультация	2				2		
12.	Зачет	2						2
	ИТОГО за семестр	42		38		2		2
13.	Бросок мяча	14		14				
14.	Кувырок вперед	10		10				
15.	Колесо	4		4				
16.	Консультация	2				2		
17.	Зачет	2						2
	ИТОГО за семестр	32		28		2		2
18.	Колесо	6		6				
19.	Кувырок назад	10		10				

20.	Стойка на лопатках	10		10				
21.	Стойка волейболиста	8		8				
22.	Консультация	2				2		
23.	Зачет	2						2
	ИТОГО за семестр	38		34		2		2
24.	Передача мяча	10		10				
25.	Приём мяча	10		10				
26.	Подача мяча	4		4				
27.	Зачет с оценкой	2						2
	ИТОГО за семестр	26		24				2
	Всего							

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на занятиях. Техника выполнения бега на короткие дистанции с высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольный забег на 100 м.

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.

Техника выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта. Контрольный забег на 1000 м.

Тема 1.3. Прыжок в длину с места.

Техника выполнения прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный прыжок в длину с места.

Тема 1.4. Челночный бег.

Техника выполнения челночного бега. Совершенствование техники выполнения челночного бега. Контрольный норматив по челночному бегу.

Раздел 2. Баскетбол.

Тема 2.1. Ведение мяча.

Техника выполнения ведения мяча. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники ведения мяча.

Тема 2.2. Ловля мяча.

Техника выполнения ловли мяча двумя руками. Совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками.

Тема 2.3. Передача мяча.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди. Техника выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком. Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.

Тема 2.4. Бросок мяча.

Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками от груди. Техника выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу. Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча. Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке. Совершенствование техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке. Контрольные нормативы по броскам.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.

Тема 3.1. Кувырок вперёд

Обучение технике выполнения кувырка вперёд. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд. Техника выполнения длинного кувырка вперёд. Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперёд.

Тема 3.2. Колесо.

Обучение технике выполнения колеса. Совершенствование техники выполнения колеса.

Тема 3.3. Кувырок назад.

Техника выполнения кувырка назад. Совершенствование техники выполнения кувырка назад.

Тема 3.4. Стойка на лопатках.

Обучение технике выполнения стойки на лопатках. Совершенствование выполнения стойки на лопатках. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. Стойка волейболиста.

Техника передвижения в стойке волейболиста. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники передвижения в стойке волейболиста.

Тема 4.2. Передача мяча.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

Тема 4.3. Приём мяча

Техника выполнения приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники выполнения приёма мяча двумя руками снизу.

Тема 4.4. Подача мяча.

Техника выполнения прямой нижней подачи. Техника выполнения боковой нижней подачи. Совершенствование техники выполнения нижних подач мяча. Техника выполнения прямой верхней подачи мяча. Техника выполнения боковой верхней подачи мяча. Совершенствование техники выполнения верхних подач мяча.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные щиты (4 шт.),
шведская стенка (2 шт.),
стальные канаты (2 шт.),
гимнастическая перекладина (1 шт.),
гимнастические маты (10 шт.),
баскетбольные мячи (12 шт.),
волейбольные мячи (6 шт.),
волейбольная сетка (1 шт.),
футбольные мячи (2 шт.),
скакалки (25 шт.),
стол для настольного тенниса (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>.

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>.

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>.

5. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебник для среднего профессионального образования / ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566232>.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения занятий при выполнении комплексов упражнений, обязательного тестирования, заслушивания сообщений, докладов, итогового тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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; – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет.
Знания:		
– 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; – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, зачет, дифференцированный зачет.

