

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»
(протокол от 05.02.2026 № 01)
Председатель Педагогического совета, директор
И.Ф. Никитина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
40.02.02 Правоохранительная деятельность
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника
Юрист

Форма обучения
Очная

Пермь, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 10 января 2025г. N 3).

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 2 от 17.02.2025.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование навыков здорового, безопасного образа жизни; формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения знаний и умений формируются общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, часов
Объем образовательной программы	180
В том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация 1 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 2 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 3 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 4 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 5 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 6 семестр - зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	OK8
Тема 1.2. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Практические занятия Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств.	4	OK8
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег 100м; 300м; 500 м». Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Развитие и совершенствование физических качеств. Обучение технике эстафетного бега.	10	OK8
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	12	OK8

	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
Тема 2.3. Кроссовая подготовка.	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	12	OK8
Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Практические занятия Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)».	12	OK8
Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений.	10	OK8
Тема 2.6. Техника эстафетного бега.	Практические занятия Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.	10	OK8
Тема 2.7. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.	10	OK8
Тема 2.8 Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия Техника метания гранаты.	10	OK8
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговая тренировка по станциям. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы. Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП.	10	OK8
Раздел 3 Спортивные игры			

Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Правила волейбола. Учебная игра. Применение изученных приёмов. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Тестирование технического приёма: «чередование передач сверху, снизу». Учебная игра.	10	OK8
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения ведения и бросков мяча. Тестирование технического приема: «броски с 3 м». Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Совершенствование штрафных бросков. Обучение групповым действиям в нападении и защите. Совершенствование техники игры. Тестирование технических и тактических действий в игре. Учебная игра.	12	OK8
Тема 3.3. Ручной мяч	Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	10	OK8
Тема 3.4. Настольный теннис	Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических элементов учебной игры. Совершенствование техники подач и приёма мяча. Совершенствование технических приемов и оценка техники игры. Игра по правилам.	10	OK8
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Совершенствование комплексов ППФП.	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП. Совершенствование и оценка физических качеств.	10	OK8
Тема 4.2.	Практические занятия	14	OK8

Профессионально-значимые физические качества.	Техника выполнения силовых упражнений. Совершенствование координационных способностей. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
Промежуточная аттестация в форме зачета 1 семестр		2	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 2 семестр		2	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 3 семестр		2	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 4 семестр		2	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 5 семестр		2	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 6 семестр		2	OK8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

№	Наименование	Тип	Основное/ специализиро ванное	Краткая (рамочная) техническая характеристика
1.	рабочее место преподавателя	Мебель	основное	
2.	шкафы для одежды	Мебель	основное	
3.	стулья/скамейки	Мебель	основное	
4.	спортивный инвентарь и оборудование	Оборудование	основное	
5.	открытые спортивные площадки	Оборудование	основное	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/129198.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - подготовка рефератов и докладов; - выполнение отдельных упражнений; - выполнение упражнений в команде; - выполнение контрольных нормативов; - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой
1	2	3
1		
2		
3		
4		