

**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 2025 г. 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 № 01 от 04.02.2026.

## **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
<b>В том числе:</b>	
теоретическое обучение	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация 3 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 4 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 5 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 6 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 7 семестр - зачет	2
Промежуточная аттестация 8 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
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>			
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни</b>	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.	<b>2</b>	OK8
<b>Тема 1.2. Основы физического и спортивного самосовершенствования</b>	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.	<b>4</b>	OK8
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места</b>	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.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.</b>	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	<b>12</b>	OK8

	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
<b>Тема 2.3. Кроссовая подготовка.</b>	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	<b>12</b>	OK8
<b>Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов.</b>	Практические занятия Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)».	<b>12</b>	OK8
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.</b>	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 2.6. Техника эстафетного бега.</b>	Практические занятия Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 2.7. Совершенствование техники толкания ядра.</b>	Практические занятия Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 2.8 Совершенствование техники метания гранаты.</b>	Практические занятия Техника метания гранаты.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 2.9 Атлетическая гимнастика</b>	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.	<b>10</b>	OK8
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			



<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	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.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	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.	<b>12</b>	OK8
<b>Тема 3.3. Ручной мяч</b>	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.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 3.4. Настольный теннис</b>	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.	<b>10</b>	OK8
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 4.1. Совершенствование комплексов ППФП.</b>	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП. Совершенствование и оценка физических качеств.	<b>10</b>	OK8
<b>Тема 4.2.</b>	Практические занятия	<b>14</b>	OK8

<b>Профессионально-значимые физические качества.</b>	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 3 семестр		<b>2</b>	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 4 семестр		<b>2</b>	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 5 семестр		<b>2</b>	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 6 семестр		<b>2</b>	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 7 семестр		<b>2</b>	OK8
Промежуточная аттестация в форме зачета 8 семестр		<b>2</b>	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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.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><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- подготовка рефератов и докладов;</li> <li>- выполнение отдельных упражнений;</li> <li>- выполнение упражнений в команде;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

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