

**Министерство образования Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Подписано цифровой  
подписью: Смагина  
Ольга Александровна  
DN: cn = Смагина Ольга  
Александровна,  
o=ГБПОУ «ПГК»,  
ou=директор,  
email=college@pgk63.ru,  
c=RU  
Дата: 2025.04.11

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «ПГК»  
от 11.04.2025 г. № 363-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
40.02.02 Правоохранительная деятельность***

**Самара, 2025**

## **ОДОБРЕНО**

Предметно-цикловой  
(методической) комиссией  
Производства и технического сервиса  
Председатель  
Ж.В. Фисенко

Составитель: Гилязов А.А., преподаватель ГБПОУ «ПГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 10.01.2025 г. № 3.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	
<b>ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

#### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	развивать физические качества и способности,
У 2	совершенствовать функциональные возможности организма,
У 3	владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
У 4	владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,
У 5	обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
У 6	осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	принципы, формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

### Вариативная часть – не предусмотрена

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	152
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено

самостоятельная работа студента (всего)	Не предусмотрено
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор материала к диспутам, круглым столам;</li> <li>- подготовка отчётов по практическим занятиям;</li> <li>- изучение отдельных правовых актов;</li> <li>- подготовка докладов;</li> <li>- составление развёрнутых планов по отдельным темам курса;</li> <li>- составление таблиц по темам курса;</li> <li>- написание эссе;</li> <li>- подготовка презентаций</li> <li>- чтение дополнительной литературы по отдельным темам курса</li> <li>- составление тезисных планов;</li> <li>- подбор материала по темам курса;</li> <li>- написание эссе;</li> <li>- подготовка презентаций ;</li> <li>- заполнение таблиц для систематизации учебного материала;</li> <li>- поиск информации в Интернете.</li> </ul>	
Итоговая аттестация в форме (указать)	ДЗ

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (включая дидактические единицы), практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности на занятиях физической культуры. Обучение техники низкого старта, стартовый разбег. Обучение техники бега по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на 100 метров.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Туризм</b>	<b>32</b>
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника безопасности в туристическом походе</b>	<b>Практические занятия</b> Укладка и транспортировка рюкзака. Преодоление естественных и искусственных препятствий	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6
<b>Тема 2.2.</b> <b>Ориентирование на местности</b>	<b>Практические занятия</b> Ориентирование на местности. Оказание первой медицинской помощи	2 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Организация и проведение туристических походов</b>	<b>Практические занятия</b> Установка палатки. Разжигание костра. Определение азимута	2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b>	

Раздел 3.	Легкая атлетика	50
Тема 3.1. Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b> Обучение техники высокого старта. Обучение техники бега по виражу. Обучение тактики бега на средние дистанции. Обучение техники финиширования. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов в беге на средние дистанции.	6
	<b>Самостоятельная работа</b>	
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Обучение техника высокого старта, бега по дистанции, финиширование. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение нормативов в беге на длинные дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
Тема 3.3. Кроссовый бег	<b>Практические занятия</b> Техники а и тактика кроссового бега. Обучение техники бега спусков, подъемов. Выполнение нормативов в кроссовом беге.	2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
Тема 3.4. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> Обучение техники эстафетного бега 4x100м. Обучение техники бега по этапам, передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега по этапам, передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
Тема 3.5. Прыжки в длину с	<b>Практические занятия</b> Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2



<b>разбега</b>	Разбег, отталкивание от бруска, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 3.6. Прыжки в высоту с разбега</b>	<b>Практические занятия</b> Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.	2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 3.7. Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия</b> Техника держания гранаты. Техника «бросковых шагов». Техника метания гранаты. Техника метания гранаты с полного разбега. Финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>32</b>
<b>Тема 4.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки, перемещения, подачи. Обучение техники атакующего удара. Совершенствование техники в нападении. Учебная игра	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 4.2. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2
	Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2
	Обучение техники одиночного блокирования. Обучение техники группового блокирования	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	

<p><b>Тема 4.3.</b> <b>Тактика игры в защите:</b> <b>индивидуальные,</b> <b>групповые, командные</b> <b>действия игроков</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Индивидуальные действия игроков. Групповые действия игроков. Командные действия игроков Совершенствование техники и тактики игры в защите. Учебная игра с применением изученного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Тактика игры в</b> <b>нападении:</b> <b>индивидуальные,</b> <b>групповые, командные</b> <b>действия игроков</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Индивидуальные действие игроков. Групповые действие игроков. Командные действие игроков Совершенствование тактики игры в нападении. Учебная игра с применением изученного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Организация и</b> <b>проведение</b> <b>соревнований, правила</b> <b>соревнований, судейство</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Правила соревнований. Проведение соревнований. Судейство</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>2 2 2</p>
<p><b>Раздел 5.</b></p>	<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>32</b></p>
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Техника попеременных</b> <b>ходов</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой попеременно-четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3км – девушки, 5 км – юноши, с применением изученного материала.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>2 2 2 2</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Техника одновременных</b> <b>ходов</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Обучение техники одновременно-бесшажного хода. Обучение техники одновременно-одношажного хода Обучение техники одновременно-двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.</p>	<p>4</p>

	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 5.3. Техника спусков, подъемов</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники подъема ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой». Обучение техники подъема «лесенкой». Обучение техники спусков «плугом», «лесенкой». Техника спусков торможением.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 5.4. Техника «конькового» хода</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение техники одношажного хода. Обучение техники двухшажного хода. Обучение техники трехшажного хода. Совершенствование техники «конькового» хода	4
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 5.5. Организация и проведение соревнований, правила соревнований, судейство</b>	<b>Практические занятия</b> Правила соревнований по лыжному спорту	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Коньки</b>	<b>12</b>
<b>Тема 6.1. Поза конькобежца. Отталкивание. Скольжение по прямой Торможение. Повороты</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение позе конькобежца. Торможение «плугом». Упражнения в равновесии. Обучение отталкиванию и скольжению при движении по прямой. Обучение отталкиванию и скольжению при движении по повороту, торможение. Выполнение контрольных нормативов.	2 2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>46</b>
<b>Тема 7.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Техника</b>	<b>Практические занятия</b> Стойки, перемещение. Обучение техники передачи мяча Обучение техники ловли мяча на месте, в движении.	2 2 2

<b>владения мячом.</b>	Обучение техники ведение мяча на месте, в движении.	2
	Обучение техники бросков в кольцо с места, в движении.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 7.2.</b> <b>Техника игры в защите:</b> <b>перемещения, техника</b> <b>овладения мячом и</b> <b>противодействия.</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Обучение техники перемещений: стойка, ходьба, бег.	2
	Обучение техники перемещений: прыжки, остановки, повороты.	2
	Обучение техники овладения мячом и противодействия: выбивание, накрывание, отбивание, перехват.	2
	Обучение техники овладения мячом и противодействия: вырывание, взятие отскока.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 7.3.</b> <b>Элементы тактики игры</b> <b>в защите:</b> <b>индивидуальные,</b> <b>групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Индивидуальные действия в защите.	2
	Групповые действия в защите.	2
	Командные действия в защите	2
	Совершенствование элементов тактики игры в защите.	2
	Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 7.4.</b> <b>Элементы тактики игры</b> <b>в нападении:</b> <b>индивидуальные,</b> <b>групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Индивидуальные действия в нападении.	2
	Групповые действия в нападении.	2
	Командные действия в нападении	2
	Совершенствование элементов тактики игры в нападении.	2
	Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Мини-футбол</b>	<b>24</b>
<b>Тема 8.1.</b> <b>Техника игры в</b> <b>нападении:</b> <b>перемещения,</b> <b>остановки, повороты,</b> <b>удары по мячу, ведение,</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Обучение техники перемещений, остановок, поворотов.	2
	Обучение техники ударов по мячу, ведения и передачи мяча.	2
	Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	

передачи		
<b>Тема 8.2.</b> <b>Техника игры в защите:</b> <b>перемещения, отбор мяча, финты.</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Обучение техники игры в защите: перемещения, отбор мяча, финты.	2
	Совершенствование техники перемещений, отбора мяча, финты.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 8.3.</b> <b>Тактика игры в нападении:</b> <b>индивидуальные, групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Тактика индивидуальных действий.	2
	Тактика групповых и командных действий.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Тема 8.4.</b> <b>Тактика игры в защите:</b> <b>индивидуальные, групповые, командные</b>	<b>Практические занятия</b>	
	Тактика индивидуальных действий.	2
	Тактика групповых и командных действий.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>152</b>

### Образовательные результаты освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
У 1	развивать физические качества и способности,
У 2	совершенствовать функциональные возможности организма,
У 3	владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
У 4	владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,
У 5	обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
У 6	осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	принципы, формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса; лабораторий – *«не предусмотрено»*

Оборудование комплекса:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

##### **Основные источники**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

##### **Дополнительные источники**

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b> развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, владеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	- практические задания по физической культуре (сдача нормативов)
<b>Знать:</b> принципы, формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Устный, письменный опросы, тестирование.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1.	Обучение техники игры в защите: перемещения, отбор мяча, финты.	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 4, ОК 6
2.	Совершенствование техники перемещений, отбора мяча, финты	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
3.	Обучение техники перемещений: стойка, ходьба, бег.	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 4, ОК 6
4.	Обучение техники перемещений: прыжки, остановки, повороты.	2	Игра в команде	ОК 4, ОК 6, 9, 10
5.	Обучение техники овладения мячом и противодействия: выбивание, накрывание, отбивание, перехват.	2	Игра в команде	ОК 1, ОК 6, ОК 8

**Гилязов А.А.**

**Преподаватель дисциплины «Физическая культура»**

**ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

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

***«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
40.02.02 Правоохранительная деятельность***