

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**

Колледж безопасности и права



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КБиП

Е. А. Сурнина  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« 26 » 05 2025 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	<b>Физическая культура</b>
Индекс дисциплины:	СГ.04
Специальность:	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 10.01.2025 № 3.

Разработчик: О. А. Загальская, преподаватель КБиП.

РАССМОТРЕНО

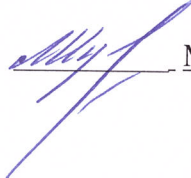
Предметно-цикловой комиссией  
дисциплин гуманитарного,  
социально-экономического и  
общеобразовательного цикла  
«12» мая 2025 г.  
Протокол № 08

РАССМОТРЕНО

На заседании  
Педагогического совета  
«23» мая 2025 г.  
Протокол № 62

СОГЛАСОВАНО

Зав. отделением по УМР

 М. А. Шульгина  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании  
Педагогического совета  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании  
Педагогического совета  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

Предметно-цикловой комиссией  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

На заседании  
Педагогического совета  
«  » \_\_\_\_\_ 20   г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

### **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

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.

Результатом освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

ПК 1.3. Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная деятельность (всего)	<i>160</i>
Учебные занятия обучающегося (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

## Физическая культура

наименование дисциплины

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
3 семестр			32
Раздел 1 Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			12
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Техника низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
Тема 1.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2
Тема 1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 1.4 Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	1	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2
Тема 1.5 Выполнение	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		

контрольных нормативов в беге и прыжках	1	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, бег на выносливость	4
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>14</b>
<b>Тема 2.1</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2
<b>Тема 2.2</b> Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2
<b>Тема 2.6.</b> Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Отработка навыков судейства в волейболе	2
<b>Тема 2.7.</b> Контроль выполнения	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Выполнение передач мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2

тестов по волейболу			
<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>			<b>6</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника приемов в настольном теннисе.	1	Изучение элементов стола и ракетки.	2
	2	Способы держания ракетки.	2
	3	Учебная игра. Зачёт.	2
<b>Форма промежуточной аттестации в 3 семестре в форме зачёта</b>			
<b>4 семестр</b>			<b>32</b>
<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>			<b>6</b>
<b>Тема 3.2</b> Стойки передвижения.	1	Стойка и передвижения теннисиста	2
	2	Обучение тактическим действиям, подаче.	2
	3	Техника выполнения ударов	2
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>
<b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Техника переменного двушажного хода	2
	2	Техника одновременных ходов	2
	3	Техника конькового хода	2
	4	Спуски, подъемы, торможения в лыжном спорте	2
	5	Прохождение дистанции (1 км, 3 км, 5 км.)	2
	6	Прохождение дистанции с отрезками ускорений	2
<b>Раздел 5 Плавание</b>			<b>14</b>
<b>Тема 5.1</b> Техника и стили плавания.	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Техника плавания «Кроль на груди»	2
	2	Техника плавания «Кроль на спине»	2
	3	Техника плавания «Брас»	2
	4	Обучение техники ныряния	2
	5	Подплывание к пострадавшему	2
	6	Освобождение от захвата, способы транспортировки	2
	7	Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2

<b>Форма промежуточной аттестации в 4 семестре в форме зачёта</b>		
<b>5 семестр</b>		<b>32</b>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
<b>Тема 1.1</b> Техника бега	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Специально-беговые упражнения, прыжковые упражнения, бег из различных и.п.
	2	Низкий и высокий старт и стартовый разгон бегуна.
	3	Бег 30 м, 100 м, челночный бег.
	4	Бег с преодолением простейших препятствий.
	5	Длительный бег в равномерном темпе.
	6	Техника разбега при метании гранаты, метание гранаты на дальность.
	7	Сдача контрольных нормативов.
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>		<b>18</b>
<b>Тема 2.1</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног
		2
<b>Тема 2.2</b> Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса
		4
<b>Тема 2.3</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса
		4
<b>Тема 2.4</b> Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног
		2
<b>Тема 2.5</b> Тактика игры в защите и	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	



нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4
<b>Тема 2.6</b> Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок.	2
<b>Форма промежуточной аттестации в 5 семестре в форме зачёта</b>			
<b>6 семестр</b>			32
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>			18
<b>Тема 3.1</b> Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Техника переменного двушажного хода	2
	2	Техника одновременных ходов	2
	3	Техника конькового хода	2
	4	Спуски, подъемы, торможения в лыжном спорте	2
	5	Прохождение дистанции (1 км, 3 км, 5 км.)	4
	6	Прохождение дистанции с отрезками ускорений	4
	7	Сдача контрольного норматива	2
<b>Раздел 7 Плавание</b>			14
	Содержание учебного материала		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	1	Техника плавания «Кроль на груди»	2
	2	Техника плавания «Кроль на спине»	2
	3	Техника плавания «Брас»	2
	4	Обучение техники ныряния	2
	5	Подплывание к пострадавшему	2
	6	Освобождение от захвата, способы транспортировки	2
	7	Сдача контрольных нормативов. Зачёт.	2
<b>Форма промежуточной аттестации в 6 семестре в форме зачёта</b>			
<b>7 семестр</b>			32

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 1.1</b> Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простых препятствий
	2	Длительный бег в равномерном темпе
	3	Метание гранаты
	4	Прыжок в длину с места
	5	Эстафетный бег 4*100 м
	6	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>20</b>
<b>Тема 2.1</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1	Задания с профессиональной направленностью
	2	Формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
	3	Формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
	4	Формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.
	5	Прикладные виды спорта
	6	Прикладные умения и навыки.
	7	Ловкость как способность действовать в вариативных ситуациях
	8	Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка
	9	Упражнения статической направленности
	10	Сдача контрольных нормативов
Форма промежуточной аттестации по дисциплине в форме дифференцированного зачета		2
Всего		<b>160</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Требования к реализации дисциплины:

- Спортивный зал:

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, набивные мячи, гранаты для метания 500 г, 700 г.

-Теннисный зал: набор для настольного тенниса, столы теннисные, скамейки.

- Зал борьбы: борцовское покрытие, гимнастическая перекладина, тренажер для пресса, тренажер для верхнего плечевого пояса, тренажер для груди, скамейка для жима лежа, стойки и гриф для жима лежа.

Кабинет для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска, интерактивная система (проектор, экран, колонки), сплит-система, моноблоки - 12 шт., МФУ, стенды, плакаты.

Кабинет для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска, интерактивная система (проектор, экран, колонки), сплит-система, моноблоки - 12 шт., МФУ, стенды, плакаты.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>
- 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт] – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/106205>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/84086>

- Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. – Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. – 38 с. – Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/117112>

- Чурилина, И. В. Самостоятельная работа обучающихся: методические указания / И. В. Чурилина. – Ухта : Изд-во УГТУ, 2024. – URL: <http://lib.ugtu.net/book/42397/>

- Климова, Е. А. Методические рекомендации по выполнению индивидуального проекта студентами первого курса ИИ (СПО): методические рекомендации / Е. А. Климова. – Ухта : Изд-во УГТУ, 2024. – URL: <http://lib.ugtu.net/book/42386>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование».

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

##### **Формы и виды текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль успеваемости по дисциплине проводится в форме:

- оценивания практических занятий;
- тестирования физических качеств;
- оценивание докладов, рефератов.

##### **Методы (формы) проведения промежуточной аттестации**

Дифференцированный зачет проводится в форме накопительной оценки: сдачи контрольных нормативов за весь период обучения.

## 4.2. Результаты освоения дисциплины

Результаты (освоенные общие компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК 1.3. Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.</p>	<p><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.</p>	<p>-Сдача контрольных нормативов -Тестирование -Выполнение индивидуальных заданий. Зачеты. Дифференцированный зачет</p>

	профессионально й деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
--	---	--	--

#### 4.3. Оценочные и методические материалы

### **Перечень вопросов, тем, образцы заданий к зачету, дифференцированному зачету. Критерии оценивания.**

Контрольные задания  
для определения и оценки уровня физической подготовленности  
обучающихся

Зачетные нормативы	юноши			девушки		
	оценка					
	удовлет- ворительно	хорошо	отлично	удовлет- ворительно	хорошо	отлично
Бег 100 м (сек.)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
Бег 500 м. (мин.сек.)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
Бег 1000 м (мин.сек.)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
Бег 2000 м (мин.сек)				12.00	11.00	10.00
Бег 3000 м (мин.сек)	15.00	13.00	12.00			
Бег без учета времени	5км			3км		
Челночный бег 4*9 м	10,2	9,7	9,3	10,8	10,1	9,7
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
Прыжки на скакалке за 1 мин	110	120	130	120	130	140
Метание гранаты (м)	30	35	40	15	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20

Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз)				25	30	35
Прыжки через скакалку (кол-во раз в мин.)	80	100	120	80	100	120
Волейбол: прием и передача мяча сверху и снизу над собой, у стены (кол-во раз).	10	15	20	8	10	15
Волейбол: прием и передача мяча в парах (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	5	6	3	4	5
Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
Кроль на груди 50 м	0,45	0,40	0,35	0,50	0,45	0,40
Кроль на спине 50 м	0,45	0,39	0,35	0,50	0,46	0,50
Брасс 50 м	0,50	0,45	0,40	0,55	0,51	0,46
Прохождение дистанции 3 км (дев)				21,3	20,0	19,0
Прохождение дистанции 5 км (юн)	30,0	28,0	27,0			